

Når børn **bekymrer** sig om verden

En repræsentativ undersøgelse af børn
og unges oplevelse af utryghed





Analyseansvarlig: Nete Krogsgaard Niss

Tekst og analyse: Barbara Winther Pedersen, Katrine Kaasgaard,
Maj Bjerre, Mariann Villadsen Chiahni, Matilde Baak Baisgaard

Redigering: Charlotte Konow

Ekstern dataindsamling: Epinion
Ekstern faglig sparring: Dorte Toudal Viftrup
Finansiering: OJD Fonden
Udgivelsesår: 2026

Red Barnet
Gammel Kongevej 60
1850 Frederiksberg
www.redbarnet.dk

© Red Barnet, 2026
Red Barnets publikationer kan frit citeres med tydelig kildeangivelse.

Forord	4
Hovedresultater	5
Gode råd fra børn og unge til de voksne	8
Red Barnet anbefaler	12
 Del 1: : Børn og unges oplevelse af utryghed	 14
Kapitel 1: Mere end halvdelen af børn og unge er bekymrede	15
Kapitel 2: Krig er det, der bekymrer flest børn	18
Kapitel 3: Børn og unge med lav trivsel er mest utrygge og bekymrede	22
 Del 2: Hvor får børn og unge deres viden fra?	 26
Kapitel 4: Forældre og DR Ultra er de 9-12-åriges hyppigste kilde til viden om verden	29
Kapitel 5: Sociale medier er teenagernes hyppigste kilde til viden om verden	31
Kapitel 6: Mange børn og unge møder alvorligt indhold på sociale medier – de mest utrygge ser mest	31
 Del 3: Hvordan påvirkes børn og unge af digitale krænkelser, og hvad gør de?	 38
Kapitel 7: Bekymringer påvirker både søvn, skolegang og tanker	39
Kapitel 8: Børn og unge med lav trivsel bliver mest påvirkede	42
Kapitel 9: Børn og unge taler med voksne om deres bekymringer	44
 Del 4: Forældre spiller en vigtig rolle	 49
Kapitel 10: De fleste vil helst tale med en voksen derhjemme om deres bekymringer	51
Kapitel 11: Misforstået hensyn: Forældre undgår at tale med børn om det svære	53
Kapitel 12: Forældre efterspørger viden og redskaber til de svære samtaler	55
 Metode	 58





Når krige, storpolitiske konflikter, klimakatastrofer og ulykker fylder i nyhedsbilledet og i voksnes hoveder, fylder det også hos vores børn. Alvorlige begivenheder er rykket tæt på vores hverdag, og trusselsniveauet er forhøjet. Det betyder, at børn og unge møder voldsomme billeder og fortællinger om kriser hver eneste dag, og de får det ofte ufiltreret via sociale medier.

Vi kan ikke beskytte børnene mod alt det, der sker i verden. Men vi kan hjælpe dem med at forstå det, de ser og hører, og give dem tryghed, når verden virker voldsom og uoverskuelig. Det kræver, at vi ved mere om deres bekymringer og tager dem alvorligt. Det er udgangspunktet for denne rapport.

Undersøgelsen viser, at alvorlige begivenheder i Danmark og i resten af verden påvirker børn og unge. Over halvdelen af dem er bekymrede. De bekymrer sig blandt andet for krig og for Trump, og de bekymrer sig for, om der kan ske noget med dem selv og deres nærmeste. For nogle går bekymringerne ud over nattesøvnen eller lysten til at tage i skole. Især børn og unge med lav trivsel bliver ramt og går ofte med bekymringerne alene.

Samtidig peger undersøgelsen på noget vigtigt: Børn og unge vil gerne have hjælp til at forstå det, de hører og ser, og nogen at tale med om det. De ønsker at blive mødt, lyttet til og taget alvorligt. Når de har nære og betydningsfulde voksne at tale med, hjælper det dem med at sætte de alvorlige nyheder i rette perspektiv, og det styrker deres oplevelse af tryghed.

Som voksne har vi en vigtig rolle og et stort ansvar. Ni ud af ti børn og unge vil helst tale med deres forældre eller andre voksne derhjemme om det, der bekymrer dem. Men også voksne i skolen, daginstitutionen eller klubben spiller en vigtig rolle. Især for de børn og unge, som ikke taler med voksne derhjemme.

Som samfund skal vi skabe tryghed omkring børn og unge – også i krisetider. Derfor skal børnene have en central plads i totalberedskabet, og de digitale platforme skal gøres tryggere for unge at færdes på. Og forældre, lærere og pædagoger skal være klar til at tage samtalerne med børnene.

Vi skal gribe børn og unge, så bekymringerne ikke sætter sig hos dem, og vi skal have særligt fokus på de børn, der går alene med de bekymrede tanker. For det er vigtigt, at vi sammen arbejder på at skabe tryghed hos alle børn i urolige tider.

Johanne Schmidt-Nielsen
Generalsekretær, Red Barnet

53%

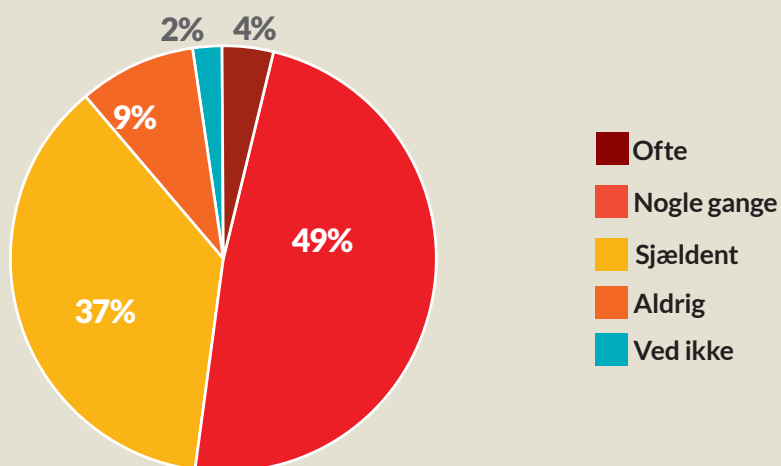
af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede
for alvorlige ting, der sker i Danmark og verden

HOVEDRESULTATER

Mere end halvdelen af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede – kun ni procent er aldrig bekymrede

53 procent af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark og verden. Samlet set har 90 procent af alle børn og unge oplevet at være bekymrede eller bange 'sjældent', 'nogle gange' eller 'ofte'. Kun ni procent svarer, at de aldrig er bange eller bekymrede for ting, der sker i Danmark eller i verden.

Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?



Bekymringer påvirker både søvn, skolegang og tanker

Mere end tre ud af fire børn og unge (76 procent) har oplevet negative konsekvenser af at høre eller se noget alvorligt. Det går ud over nattesøvnen (32 procent), og nogle har ikke lyst til at tage i skole (24 procent). Mange tænker på de bekymrende ting flere gange efter (68 procent), og en del børn føler sig alene med deres tanker (29 procent). Børnene fortæller i interviews, at bekymringerne vokser, hvis de ikke får talt med nogen om dem.

74% af de 13-17-årige hører om alvorlige ting på de sociale medier

Sociale medier og forældre er de hyppigste kilder til viden om verden

74 procent af de 13-17-årige hører om alvorlige ting på de sociale medier. De fortæller, at det især er på TikTok, de møder indhold med vold, krig, ulykker, klimakrise og andre alvorlige emner. Børn og unge oplever, at alvorlige begivenheder ofte dramatiseres på sociale medier, og at det er svært at skelne mellem falske og ægte nyheder og sætte begivenhederne i perspektiv. Blandt de 9-12-årige er forældre, venner og DR Ultra de hyppigste kilder til viden om, hvad der sker i Danmark og verden.

Børn af forældre med en kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier

Børn af forældre med kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier end børn af forældre med lang uddannelse (64 procent mod 52 procent). Omvendt hører børn af forældre med lang uddannelse oftere om alvorlige begivenheder derhjemme og gennem DR Ultra eller andre børnenyheder.

Krig er det, der bekymrer flest børn

Krig og Donald Trump er de emner, flest børn nævner, når de skal fortælle, hvad der gør dem bekymrede eller bange. 65 procent af de børn, der har været bekymrede eller har haft en ubehagelig følelse i kroppen, er bange for krig, og hver tredje (31 procent) er bekymret over Donald Trump. Bekymringerne fylder særligt meget, når børn oplever, at en krise kommer tæt på deres egen hverdag. Næsten halvdelen af børnene i alderen 13-17 år (49 procent) er bekymrede for, at alvorlige ting kan ramme dem selv eller deres familie.

• NYHEDSBILLEDET PÅVIRKER HVILKE TEMAER, BØRN BEKYMRE SIG OM • NYHEDSBILLEDET PÅVIRKER HVILKE TEMAER, BØRN

De konkrete emner, som børnene bekymrer sig om, afspejler i høj grad, hvad der fyldte i nyhedsbilledet under dataindsamlingen, som foregik i april til august 2026.

Det gælder fx krig i Ukraine, konflikt i Mellemøsten, Donald Trumps politiske ageren og debatten om Grønland. Klimaforandringer, ekstremt vejr samt vold og kriminalitet fyldte mindre i nyhedsbilledet i den periode. De konkrete temaer kan ændre sig over tid i takt med udviklingen i samfunds- og mediebildet.

65% af dem, der er bekymrede,
er bekymrede for krig

76%

har været påvirket af alvorlige ting,
de har hørt

Børn og unge med lav trivsel er mest påvirkede og går ofte alene med bekymringerne

Børn og unge, der giver udtryk for, at de har lav trivsel, er markant mere utrygge og bekymrede end andre børn og unge. Hvert femte barn og ung med lav trivsel oplever ofte at være bekymrede eller bange. Det samme gælder kun for én ud af 50 blandt børn og unge med høj trivsel.

Børn og unge med lav trivsel oplever oftere end gennemsnittet, at bekymringerne sætter sig fysisk i kroppen og går ud over nattesøvnen. Mere end hvert tredje barn eller ung med lav trivsel (35 procent) har oplevet at miste lysten til at gå i skole, efter at de har hørt eller set noget alvorligt. Og de håndterer ofte deres bekymringer alene.

Børn og unge med lav trivsel står i en dobbelt sårbarhed. De er oftere bekymrede over alvorlige begivenheder og oplever samtidig, at de i mindre grad har nære voksne, de kan tale med.

Misforstået hensyn: Forældre undgår at tale med børn om det svære

Ni ud af ti børn og unge foretrækker at tale med deres forældre, når de er bekymrede og bange. De fortæller, at deres forældre hjælper dem til at forstå og håndtere alvorlige begivenheder. Men når man spørger forældrene, svarer mange, at de undgår at tale med deres børn om alvorlige nyheder, fordi de ikke vil gøre deres børn bekymrede eller ikke ønsker at involvere dem i det. Det er i høj grad de yngste børn (9-12 år), som forældre ikke inddrager i samtaler om alvorlige hændelser. Forældrene tager således et misforstået hensyn, når de vælger ikke at tale med deres børn. For børnene fortæller, at de bliver mindre bekymrede, hvis de taler med nogen om det, der gør dem utrygge. Og de vil helst tale med forældre og voksne derhjemme.

• OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN • OM UNDERSØGELSEN •

Undersøgelsen kombinerer tre datakilder, som tilsammen giver indsigt i, hvordan børn og unge oplever alvorlige begivenheder i Danmark og verden. Data er indsamlet i perioden april-august 2026.

Repræsentativ spørgeskemaundersøgelse

En spørgeskemaundersøgelse blandt 1.510 børn og unge i alderen 9-17 år og deres forældre. Red Barnet har udviklet spørgeskemaet i samarbejde med Epinion, som har stået for dataindsamlingen. Undersøgelsen giver viden om, hvor udbredte forskellige oplevelser, bekymringer og handlemønstre er blandt børn og unge i Danmark.

Kvalitative interviews

20 dybdegående interviews med børn og unge i alderen 9-17 år. Interviewene giver en dybere forståelse af, hvordan børn og unge oplever, fortolker og håndterer alvorlige begivenheder i deres hverdag.

Fortolkningsworkshop

En workshop med fire børn og unge på baggrund af viden fra spørgeskemaundersøgelsen og interviews. Workshopen bidrager med børnenes perspektiver på resultaterne og hjælper med at kvalificere og nuancere fortolkningen af undersøgelsens fund.

56%

af forældrene efterspørger viden om, hvordan
de taler med deres børn om det svære



FRA BØRN OG UNGE TIL DE VOKSNE

Hvis man spørger børn og unge selv, hvad voksne kan gøre, når krig, kriser og andre alvorlige begivenheder gør børn bekymrede, har de syv gode råd til de voksne.

Tal med os om det, der sker i verden

Voksne skal turde tage samtalen om de alvorlige begivenheder, som fylder i nyhederne. Børnene fortæller, at det er vigtigt, at forældre eller andre nære voksne spørger ind til de ting, børnene har hørt og set, og ikke går ud fra, at børnene ikke tænker over dem. Flere børn fremhæver, at bekymringer kan vokse, hvis man går alene med dem.

“Tag initiativ til samtalen(...) tit kan det godt være svært at starte en samtale om noget, der er lidt svært.” Pige, 12 år

“... ikke være bange for at tale med sine børn om alvorlige ting. Fordi det er bedre, at de ved det rigtige om en ting, end at de bare ikke ved noget.” Dreng, 15 år

“Jeg tror, at det er bedre at snakke om det, så man ved, hvad der sker. Hvis man ikke ved det, så tror jeg, at man forestiller sig mere.” Pige, 14 år

Lyt og tag vores bekymringer alvorligt

Børnene efterspørger voksne, der anerkender deres følelser og tager deres oplevelser alvorligt, også når det, de er bekymrede for, kan virke fjernt eller mindre alvorligt for den voksne.

“Man skal også anerkende, hvis barnet er bange. Det kan godt være, at de (voksne, red.) ser det som noget, der er langt væk, men for børn kan det hurtigt komme meget tæt på.” Pige, 15 år

“Jeg synes, de skal lytte mere til deres børn (...) og hvad der kommer ud af munden på dem.”
Dreng, 12 år

Forklar ærligt, roligt og i øjenhøjde

Børnene ønsker ikke nødvendigvis flere detaljer, men de ønsker ærlige forklaringer, der passer til deres alder. Samtidig er det vigtigt for dem, at voksne bevarer roen og undgår at gøre situationen mere dramatisk.

Børnene ønsker at blive taget alvorligt og mødt på deres eget niveau. Forklaringer skal tilpasses barnets alder og modenhed, men uden at tale ned til børnene.

"Prøv at forklare det på en lidt tryk måde (...) og man skal helst også bare fortælle sandheden." Dreng, 10 år

"Man skal i hvert fald ikke tale til dem fra 10-15 år, som om de var 5. (...) De kan måske prøve at forklare det, men også på en måde, så man også forstår det okay godt i den alder, man nu har."

Pige, 12 år

Giv plads i skolen til samtaler om det, der sker i verden

For børnene spiller skolen en vigtig rolle i forhold til at skabe rum for samtaler om aktuelle begivenheder. De efterspørger steder og tidspunkter, hvor de kan stille spørgsmål, dele bekymringer og høre, hvad andre tænker om det, der sker i verden.

"Man kunne godt have sådan noget en gang om måneden, sådan noget en samtale med sin klasse (...) hvis man havde nogle bekymringer, man gik rundt med." Pige, 13 år

"Det kunne også godt være, at man kunne starte dagen med at snakke om nyhederne." Pige, 16 år

"Måske også bare tage sunde samtaler om, hvad der lige er sket."

Pige, 12 år





FRA BØRN OG UNGE TIL DE VOKSNE

Hjælp os med at forstå nyhederne

For børnene er det vigtigt, at lærere og andre voksne i skolen hjælper dem med at forstå de nyheder og begivenheder, de møder. De efterspørger voksne, som kan forklare svære emner, sætte dem i kontekst og skabe plads til spørgsmål og refleksion.

"Lærere skal prøve at forklare, hvad de lige har fortalt i Ultranyt. Ellers kan de pause UltraNyt og forklare, hvad de lige har sagt." Pige 13 år

"Jeg synes virkelig, virkelig det var rart, at vi hørte om det i skolen." Pige, 16 år

Hjælp os med at styrke vores kritiske sans

Børnene efterspørger, at voksne hjælper dem med at navigere i nyheder og sociale medier. Særligt efterspørger de undervisning i kildekritik, fake news og AI, så de bliver bedre rustet til at vurdere, hvad der er troværdigt, og hvad der ikke er.

"Jeg synes, det er vigtigt for voksne (...), at hjælpe børn med at forstå forskellen på ægte og falske nyheder." Pige, 17 år



Giv os handlemuligheder

Børnene peger på, at det kan skabe tryghed at vide, hvad man selv kan gøre, hvis noget alvorligt sker. Voksne kan hjælpe børn ved at give dem viden om handlemuligheder og konkrete måder at hjælpe sig selv og andre på.

"Jeg vil personligt føle mig mere tryk, hvis jeg selv vidste, hvad man gjorde i sådan en situation." Dreng, 15 år

"Så ville jeg jo også føle, at jeg hjalp, når jeg også vidste noget om, hvordan man kunne løse problemer."

Pige, 16 år

• SYV GODE RÅD TIL AT TALE MED BØRN OM KRISER • SYV GODE RÅD TIL AT TALE MED BØRN OM KRISER • SYV GODE RÅD

Red Barnet har sammen med Styrelsen for Samfunds-sikkerhed og Beredskab, Børns Vilkår og Røde Kors udformet syv gode råd til, hvordan voksne kan tale med børn og unge om kriser og deres bekymringer:

1. Spørg og lyt
2. Tag følelserne alvorligt
3. Tilpas samtalen til dit barns alder og modenhed
4. Hjælp med at sortere fakta fra rygter og skræmmehistorier
5. Skab tryghed i det nære, og hold fast i rutiner
6. Peg på håb og handlemuligheder
7. Vis ro – også når det er svært

RED BARNET ANBEFALER

På baggrund af undersøgelsen, Red Barnets viden og børnenes egne råd anbefaler Red Barnet en række tiltag, der styrker børns tryghed og handlemuligheder.

TIL FORÆLDRE OG DE VOKSNE DERHJEMME

Tag initiativ til at tale med børn om uro i verden

Bekymringer kan vokse, hvis børn går med dem selv. Derfor bør forældre og voksne derhjemme på eget initiativ spørge, hvad barnet har hørt og tænkt, og vise, at de altid er klar til at lytte. Det vigtigste er ikke, at den voksne har alle svarene, men at barnet oplever at blive lyttet til, forstået og taget alvorligt.

Styrk børnenes handlemuligheder

Hjælp børn med konkrete handlemuligheder, der giver ro og kontrol. Inddrag dem fx i familiens hjemmeberedskab og lav en plan for, hvordan I holder kontakt under en krise. Brug gerne Red Barnets materialer til at tale om beredskab gennem leg. Understreg, at det altid er de voksnes ansvar at passe på børnene.

TIL FAGPERSONER, DER ARBEJDER MED BØRN OG UNGE

Skab rum for samtaler om alvorlige begivenheder, der bekymrer børnene

Fagpersoner kan hjælpe børn med at sætte ord på deres tanker. Det er især vigtigt for de børn, der af forskellige årsager ikke taler med de voksne derhjemme. Samtaler i skolen giver børn mulighed for at dele bekymringer og få hjælp til at forstå det, de møder i nyhederne, på sociale medier eller i deres hverdag. Børn reagerer forskelligt – nogle er meget bekymrede, mens andre næsten ikke påvirkes. Fagpersonen behøver ikke at have alle svar. Det vigtigste er at tage udgangspunkt i børnenes behov, være nysgerrig på, hvad børnene har set og hørt, og vise, at det er naturligt at være bekymret.

En god huskeregel er altid at bringe håb ind i samtalen, så barnet ikke efterlades mere bekymret. Det kan være en hjælp for forældre at få at vide, hvis klassen har talt om alvorlige emner, der fylder hos børnene.

Tænk kommunikation til børn og deres omsorgspersoner ind i beredskabsplanerne

Fagpersoner skal have klare procedurer for, hvordan de kommunikerer med og støtter børn før, under og efter en krise. Børns ret til information og behov for omsorg skal indarbejdes i lokale beredskabsplaner. Forældre bør kende de vigtigste dele af planen, fx om nødpasning eller -undervisning.

Kriseforståelse som en del af skoledagen

Skolen skal gøre kriseforståelse til en integreret del af den eksisterende undervisning. Skolen kan fx simulere en dag uden strøm eller afholde temauge om beredskab. Skolen kan også bruge beredskabsugen som anledning til at styrke børns viden om beredskab på et alderssvarende niveau. Viden om kriseberedskab og håndtering af kriser kan styrke børns og unges handlemuligheder samt skabe tryghed og håb i en omskiftelig verden uden at placere ansvaret hos dem.

TIL POLITIKERE

Sæt børn i centrum for totalberedskabet

Et robust beredskab forudsætter, at alle borgere kan få den nødvendige hjælp og støtte under kriser. Totalberedskabet bør have et tydeligt fokus på børn og unge, da børn og unge ofte rammes hårdest af kriser. Alligevel er børn i dag stort set fraværende som selvstændig målgruppe i beredskabsplanerne. Det gælder både de generelle kommunale beredskabsplaner og de helt overordnede statslige.

Styrk myndighedskommunikation til børn og unge

Myndighederne bør tænke børn og unge ind i det samlede totalberedskab og udvikle alderssvarende kommunikation til børn og unge om kriser og beredskab. Kommunikationen skal tage højde for deres alder og udviklingsniveau, og herigennem skal børn sikres adgang til information, der kan give viden, skabe tryghed og synliggøre støtte- og handlemuligheder.

God krisekommunikation til børn handler ikke om at gøre verden mindre alvorlig, men om at gøre den forståelig, håndterbar og relevant for børnene.

Gør digitale platforme tryggere for børn og unge

Undersøgelsen viser, at mange børn og unge møder online indhold, der kan være voldsomt, skadeligt eller skabe utryghed. Tech-giganterne har et særligt ansvar for, at deres platforme er trygge for børn og unge. Der skal derfor skrues op for reguleringen af tech-giganterne, herunder med EU KIDS Act. Der skal blandt andet indføres krav om effektiv aldersverifikation, krav til indholdsmoderation og forbud mod fastholdelsesmekanismer.

Styrk den digitale dannelse i skolen

Børn og unge skal klædes på til at navigere i en digital verden af misinformation, desinformation og manipulerende og skadeligt indhold. Det er afgørende, at de får den nødvendige digitale dannelse, så de kan forholde sig kritisk til information og håndtere utryghedsskabende indhold. Teknologiforståelse bør gøres til et obligatorisk fag i folkeskolen og på ungdomsuddannelserne, så der ikke skabes digitale A- og B-hold. Desuden bør der investeres i uddannelse i teknologiforståelse til nuværende og fremtidige undervisere.

DEL 1

**BØRN OG
UNGES OPLEVELSE
AF UTRYGHED**



KAPITEL 1

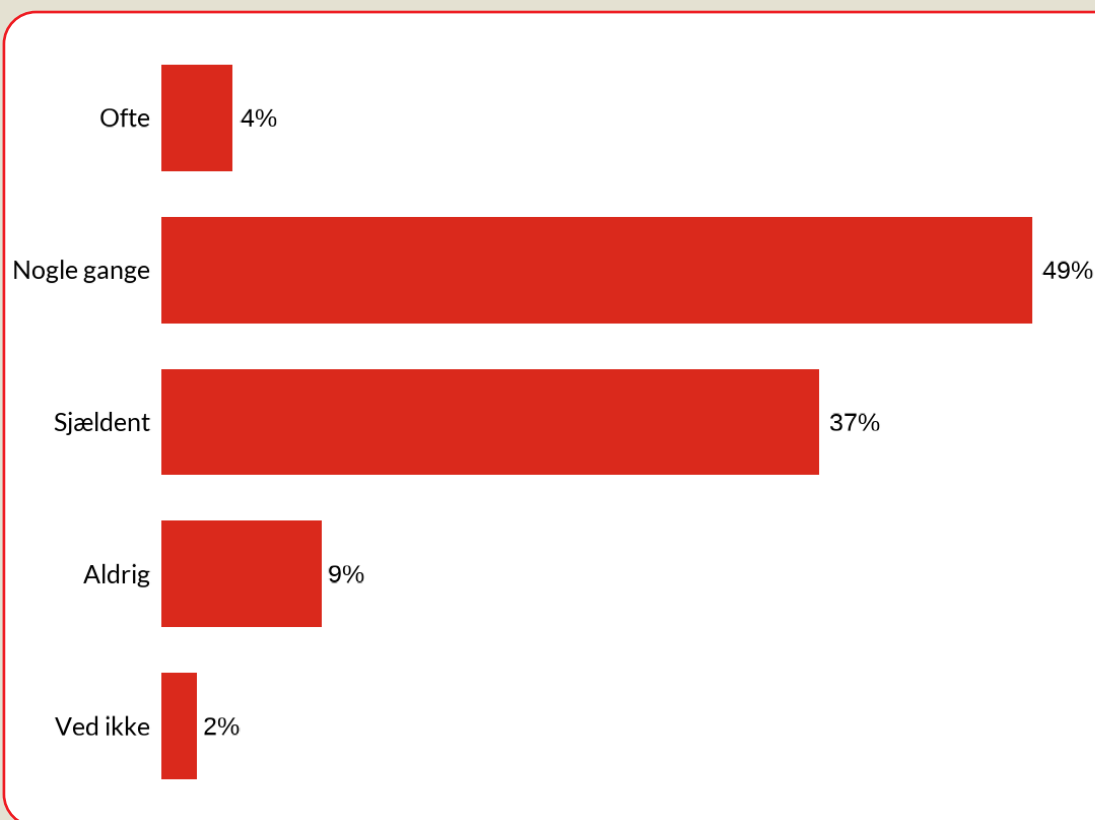
Mere end halvdelen af børn og unge er bekymrede

53 procent af børn og unge er ofte eller nogle gange bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark og verden. Piger er mere bekymrede end drenge. Bekymringer om internationale konflikter og politiske begivenheder fylder i hverdagen hos mange.

Uroligheder, kriser og konflikter i Danmark og verden fylder for mange børn og unge. Over halvdelen (53 procent) af børn og unge i alderen 9-17 år svarer, at de ofte eller nogle gange bliver bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden. Kun ni procent svarer, at de aldrig bliver bekymrede eller bange.

Figur 1:

Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?



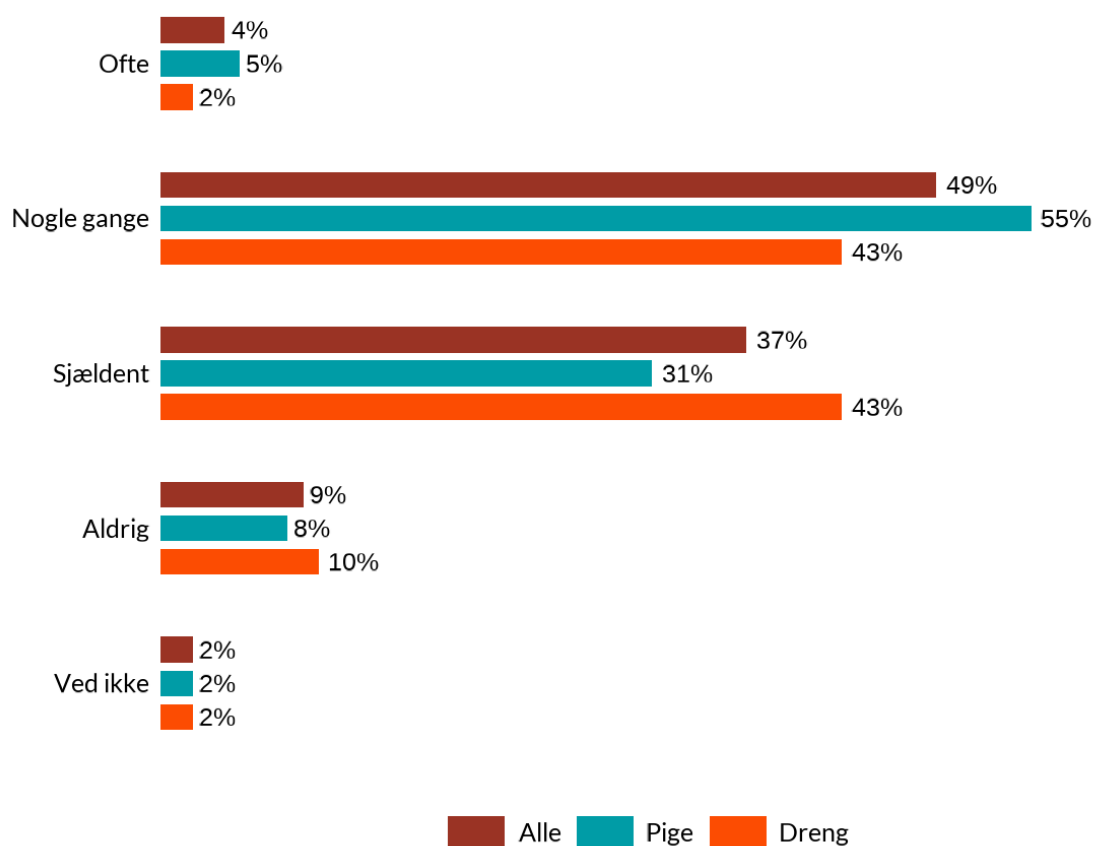
Besvarelser på spørgsmålet: "Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?" (N = 1.498). Procenttallene er afrundet til nærmeste hele tal, og summerer derfor ikke nødvendigvis til 100%.
Kilde: Red Barnet, 2026

Undersøgelsen viser, at begivenheder uden for Danmark har størst betydning. Det er fx krige og konflikter i Ukraine og Mellemøsten, Donald Trumps politiske ageren og trusler om at overtage Grønland samt andre begivenheder, som børn møder gennem nyheder og sociale medier. Børnene oplever, at disse begivenheder fylder i deres hverdag og har betydning for deres tryghed.

I en fortolkningsworkshop faciliteret af Red Barnet reflekterede fire børn og unge over udvalgte fund fra undersøgelsen, og deltagerne var ikke overraskede over det billede, undersøgelsen tegnede. Flere pegede på, at verdenssituationen fylder meget i deres hverdag, og at emner som krig og internationale konflikter jævnligt bliver diskuteret i skolen og blandt venner. Børnene beskrev, at de havde en generel oplevelse af at vokse op i en urolig tid, hvor det kan være svært at vide, hvad fremtiden bringer.

Figur 2:

Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?
Fordelt på barnets køn.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?" fordelt på barnets køn. Kønsategorien "Dreng/pige passer ikke på mig" vises ikke grundet for få besvarelser (N = 1.498).

Kilde: Red Barnet, 2026

Flere piger end drenge er bekymrede for de uroligheder, der sker omkring os

Flere piger end drenge giver udtryk for, at de bliver bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden. 60 procent af pigerne svarer, at de nogle gange eller ofte bliver bekymrede eller bange. Det samme gælder for 45 procent af drengene.

Børn forklarer selv i fortolkningsworkshoppen, at piger oftere taler med andre om det, der sker i verden, og i højere grad bringer emnet op i klassen. De oplever også, at bekymringer om verdenssituationen fylder mere i samtaler blandt piger end blandt drenge.

De kvalitative interviews giver et indblik i, hvordan børn og unge oplever deres bekymringer. Flere fortæller, at internationale konflikter og politiske begivenheder fylder i deres tanker. Særligt når de oplever, at de politiske begivenheder rundt omkring i verden rykker tættere på og i sidste ende kan få betydning for Danmark eller deres egen fremtid. Bekymringerne kan komme og gå, men for nogle fylder de jævnligt i hverdagen.

Undersøgelsen viser altså, at alvorlige begivenheder i Danmark og resten af verden fylder i mange børns hverdag.

"Jeg synes stadig, at jeg er bekymret omkring det. Og jeg synes, at da der kom alt det op omkring Grønland, der kom det jo så rimelig tæt på lige pludselig. At Trump skulle snakke med Mette Frederiksen. Der kunne jeg godt mærke, at jeg blev mere bange."

Pige, 15 år



60%

af pigerne er nogle gange eller ofte bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark

KAPITEL 2

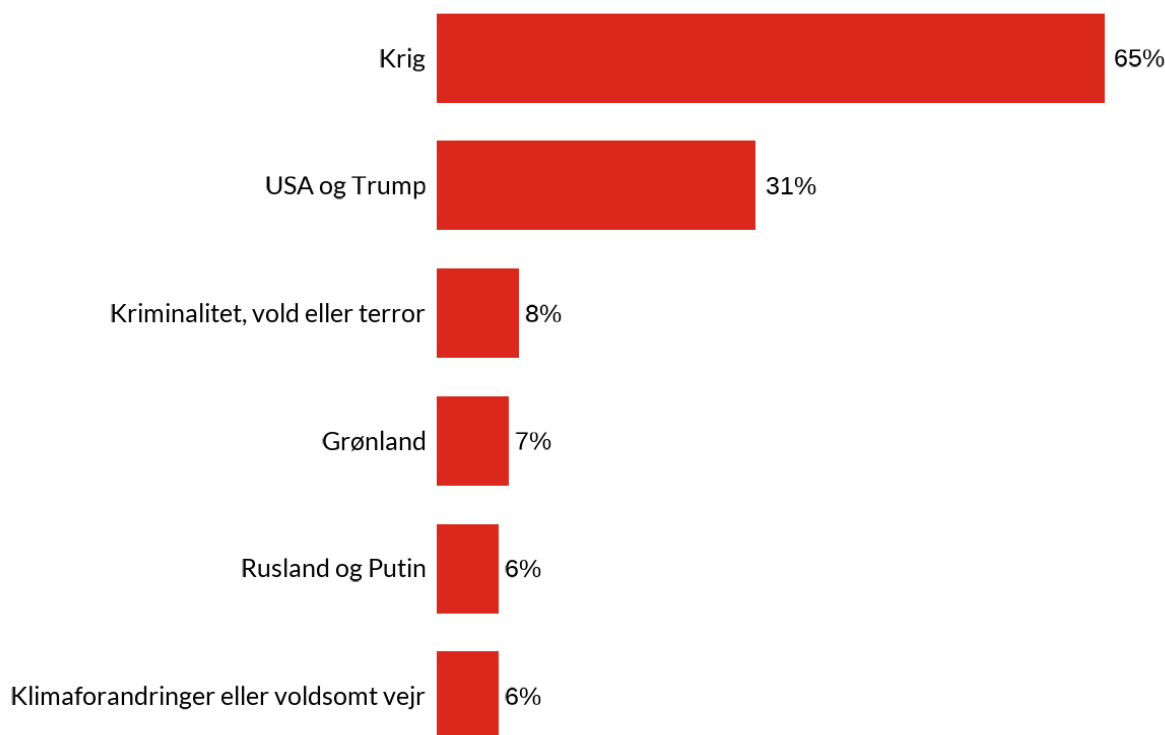
Krig er det, der bekymrer flest børn

Krig og Donald Trump er de emner, der gør børn og unge mest bekymrede eller bange. For to tredjedele af de børn og unge, der har oplevet at blive bekymrede, er det krig, fx i Ukraine og Iran, der fylder. Særligt bekymrende er det, når kriser og konflikter kommer tæt på børnenes egen hverdag. Næsten halvdelen af børnene er bekymrede for, at alvorlige ting kan ramme dem selv eller deres familie.

Krig er kilde til flest bekymringer blandt de børn og unge, som har oplevet at være bekymrede, bange eller have en ubehagelig følelse i kroppen. En analyse af børnenes fritekstbesvarelser viser, at knap to tredjedele (65 procent) nævner krig. Derudover nævner 31 procent USA og Donald Trump, mens færre peger på kriminalitet, vold eller terror (8 procent), Grønland (7 procent), Rusland og Putin (6 procent) samt klimaforandringer eller voldsomt vejr (6 procent).

Figur 3:

Hvilke ting har gjort dig bekymret eller bange? De seks mest nævnte temaer. Fritekst-spørgsmål.



Fritekstbesvarelser på spørgsmålet: "Hvilke ting, har du hørt om i Danmark eller i verden, der har gjort dig bekymret eller bange? Du må gerne skrive flere ting". Spørgsmålet er stillet til alle, der har oplevet at være blevet bange eller bekymret eller, som har haft en ubehagelig følelse i kroppen efter at have hørt om alvorlige ting. Figuren viser de seks mest valgte temaer. Hvis et barn har skrevet flere ting under forskellige temaer i samme fritekstfelt, er fritekstfeltet blevet kodet under det antal temaer. Det var valgfrit for barnet at svare (N = 1.169).

Kilde: Red Barnet, 2026

Besvarelsene viser, at internationale konflikter og politiske begivenheder fylder meget i børn og unges bevidsthed. Krigen i Ukraine og krigen i Iran bliver nævnt af mange børn som noget, der gør dem utrygge.

"Krigen i Ukraine, og krigen i Iran, gør mig bekymret. Der er for meget krig i verden, og mange uskyldige mennesker bliver ramt af død, sult og ødelæggelse." Dreng, 14 år.

Flere børn og unge er også bekymrede for Donald Trump. De oplever ham som en utilregnelig person med meget magt, og derfor er det svært at forudsige, hvilke konsekvenser hans handlinger kan få. En skriver sådan her om, hvad der gør ham bekymret:

"Trump er ustabil." Dreng, 13 år.

Den samme betragtning går igen i flere af interviewene med børnene og de unge. De giver udtryk for, at Trump hele tiden siger nye ting, der kan være svære at forstå, og at de peger i forskellige retninger. Det gør dem nervøse.

***"Jeg synes hele tiden, at Trump siger noget nyt, som giver mindre og mindre mening. Så man ved bare ikke, hvad den mand kan finde på (...)
Jeg tænker ret meget over, hvad der kommer til at ske her."*** Dreng, 14 år.

De konkrete bekymringer, som børnene giver udtryk for, afspejler de kriser, konflikter og politiske begivenheder, der fyldte i nyhedsbilledet under dataindsamlingen, og kan derfor ændre sig over tid.

Bekymringerne vokser, når børn oplever, at kriser kan ramme dem selv eller deres familie. Næsten halvdelen af de 13-17-årige børn (49 procent) er bekymrede for, at alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden, kan ramme dem selv eller deres familie. Bekymringerne bliver særligt stærke, når børn oplever, at en konflikt eller krise kommer tættere på deres egen hverdag og ikke kun handler om mennesker langt væk.

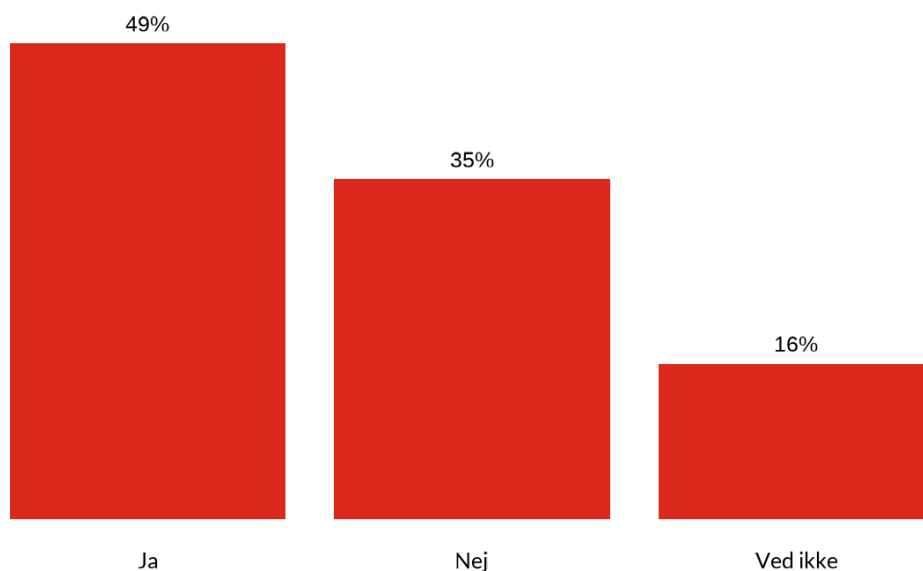


***Jeg er bekymret for krig,
bomber og folk som slås og dør."***
Dreng, 9 år



Figur 4:

Er du nogle gange bekymret eller bange for, at alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden, også kan ramme dig eller din familie?



Besvarelser på spørgsmålet: "Er du nogle gange bekymret eller bange for, at alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden, også kan ramme dig eller din familie?". Spørgsmålet er kun stillet til de 13-17-årige børn (N = 866).

Kilde: Red Barnet, 2026.

I interviewene beskriver flere børn, hvordan krig og internationale konflikter får en anden betydning, når børnene forestiller sig, at Danmark kan blive involveret, eller at deres familie kan blive berørt.

"Når der er krig, så bliver jeg lidt bange for, at det måske kommer til at gå ud over Danmark eller sådan noget." Dreng, 10 år

"Det, som jeg tænker på, er, at hvis der kommer krig, så er jeg bange for, at der sker noget med min familie." Pige, 15 år

Der er to typer internationale forhold, der fylder i interviewene, når børnene skal forklare, hvad de er særligt bekymrede for. Den ene er Trumps udtalelser eller trusler om at ville overtage Grønland. Det opfatter børnene som særligt bekymrende, fordi Grønland er en del af det danske rigsfællesskab. De synes, at det kommer meget tæt på og måske også kan påvirke resten af Danmark.

"For eksempel da Trump gerne ville overtage Grønland. Der tænkte jeg shit, fordi det er meget tæt på Danmark. Og det er jo også en del af det danske kongerige (...) Så er det virkelig tæt på, og så rammer virkeligheden bare en." Pige, 16 år

Flere af børnene beskriver tilsvarende, hvordan debatten om Grønland gjorde internationale konflikter mere nærværende.

"Jeg kan også huske, da der poppede det der op på Instagram om, at Trump ville have Grønland. Der kunne jeg godt mærke, at det kom meget tæt på lige pludselig." Pige, 15 år

Bekymringen for Trumps trusler om at overtage Grønland går også igen i spørgeskemaundersøgelsen. I fritekstbesvarelserne skriver flere børn og unge, at situationen har gjort dem bange for, om Trump vil starte en krig mod Danmark eller forsøge at overtage Grønland.

Et andet gennemgående tema handler om krigene i Ukraine og Mellemøsten og bekymringen for, at konflikterne kommer tæt på Danmark. Flere børn og unge peger på, at Ukraine ligger geografisk tæt på Danmark, hvilket gør krigen særligt bekymrende. Besvarelserne peger samtidig på, at bekymringen vokser, når børnene oplever, at konflikter kommer tæt på dem selv, deres familie eller andre mennesker, de kender.

Samlet set viser undersøgelsen altså, at børns bekymringer især vokser, når de forestiller sig, at konsekvenserne kan ramme dem selv, deres familie eller Danmark som helhed.



KAPITEL 3

Børn og unge med lav trivsel er mest utrygge og bekymrede

Hvert femte barn og ung med lav trivsel oplever ofte at være bekymrede eller bange. Det samme gælder kun for én ud af 50 blandt børn og unge med høj trivsel. Børn og unge med lav trivsel er ekstra sårbare over for de uroligheder og kriser, der præger nyhedsstrømmen, og de går ofte alene med bekymringerne.

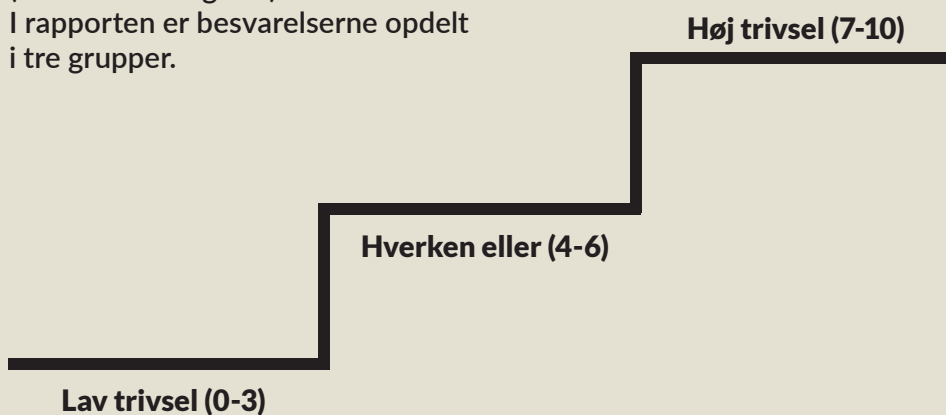
Der er en tydelig sammenhæng mellem børns trivsel og deres bekymringer for alvorlige begivenheder i Danmark og verden. Børn og unge, der selv giver udtryk for, at de har lav trivsel, oplever oftere at blive bekymrede eller bange end børn og unge med høj trivsel.

Blandt børn og unge med lav trivsel svarer 20 procent, at de ofte bliver bekymrede eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden. Til sammenligning gælder det kun to procent af børn og unge med høj trivsel. Samtidig svarer næsten halvdelen af børn og unge med høj trivsel (48 procent), at de sjældent eller aldrig bliver bekymrede eller bange. Det tilsvarende tal er 28 procent for børn og unge med lav trivsel.

• SÅDAN MÅLER VI TRIVSEL • SÅDAN MÅLER VI TRIVSEL • SÅDAN MÅLER VI TRIVSEL • SÅDAN MÅLER VI TRIVSEL • SÅD

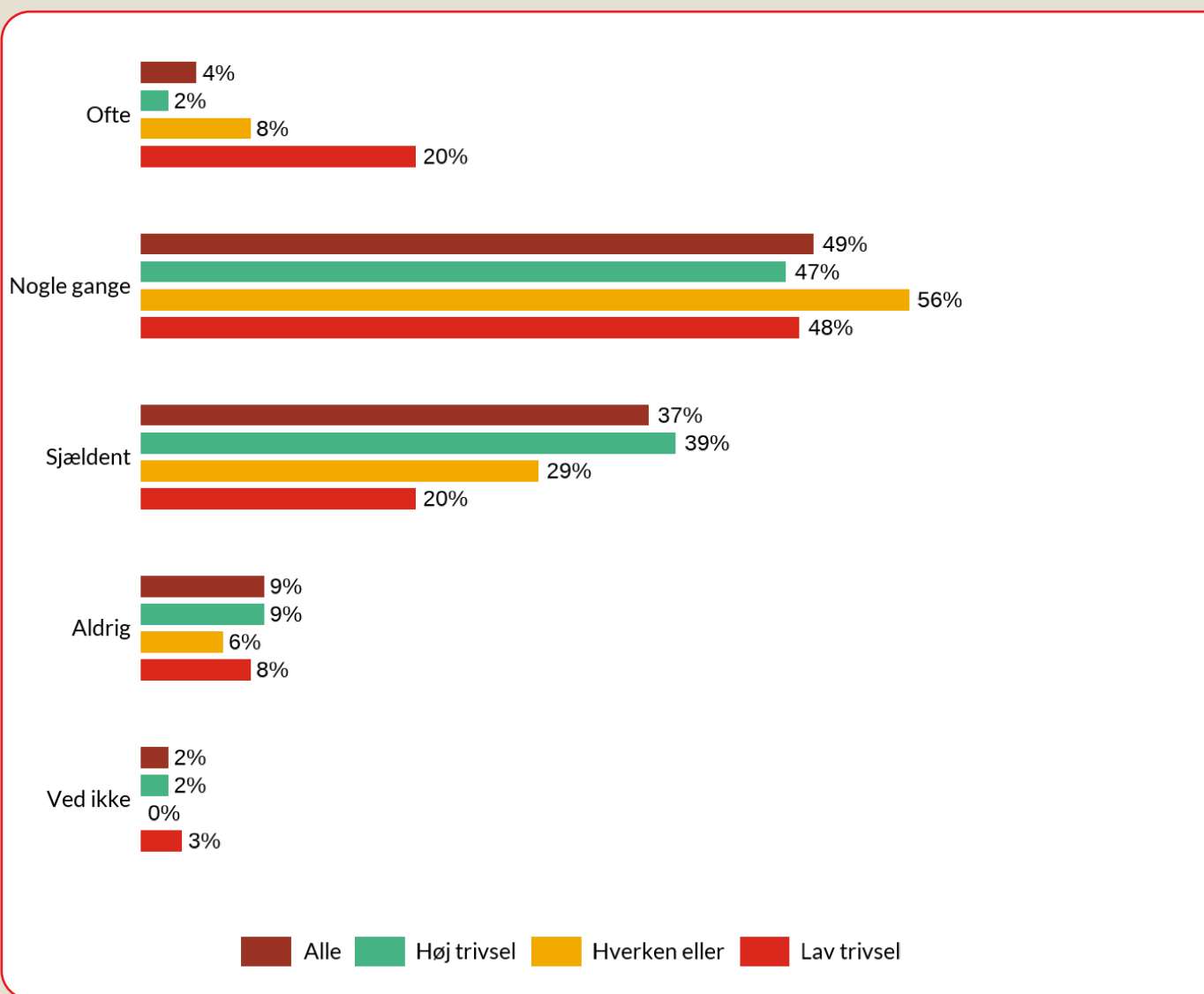
Børnenes trivsel er målt ved hjælp af Cantrils stige, hvor børnene vurderer deres liv på en skala fra 0 (det værst mulige liv) til 10 (det bedst mulige liv).

I rapporten er besvarelsenerne opdelt i tre grupper.



Figur 5:

Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?
Fordelt på barnets trivsel.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du oplevet at blive bekymret eller bange for alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?"
fordelt på barnets trivsel (N = 1.498).
Kilde: Red Barnet, 2026

De børn og unge, der deltog i Red Barnets fortolkningsworkshop, som led i undersøgelsen, forklarer, at børn, der ikke trives, lettere kan komme til at gå alene med deres bekymringer. Børnene fremhæver blandt andet, at ensomhed og manglende mulighed for at tale med venner om det, der bekymrer dem, kan gøre det sværere at lægge bekymringerne fra sig. De fortæller også, at bekymringerne kan fylde mere, hvis de oplever, at forældre er stressede eller utilgængelige, når de har brug for at tale med dem om det, der bekymrer.

Undersøgelsen kan ikke afgøre, hvad rækkefølgen er: om bekymringerne bidrager til lav trivsel, eller om børn og unge med lav trivsel er mere tilbøjelige til at opleve bekymringer. Men resultaterne peger på en tydelig sammenhæng mellem de to ting.



Samlet set kan det konkluderes, at bekymringer for kriser, konflikter og andre alvorlige begivenheder fylder væsentligt mere hos børn og unge med lav trivsel. De er derfor særligt sårbare over for de uroligheder og kriser, der præger nyhedsstrømmen og samfundsdebatten.



DEL 2

HVOR FÅR BØRN OG UNGE DERES VIDEN FRA?



KAPITEL 4

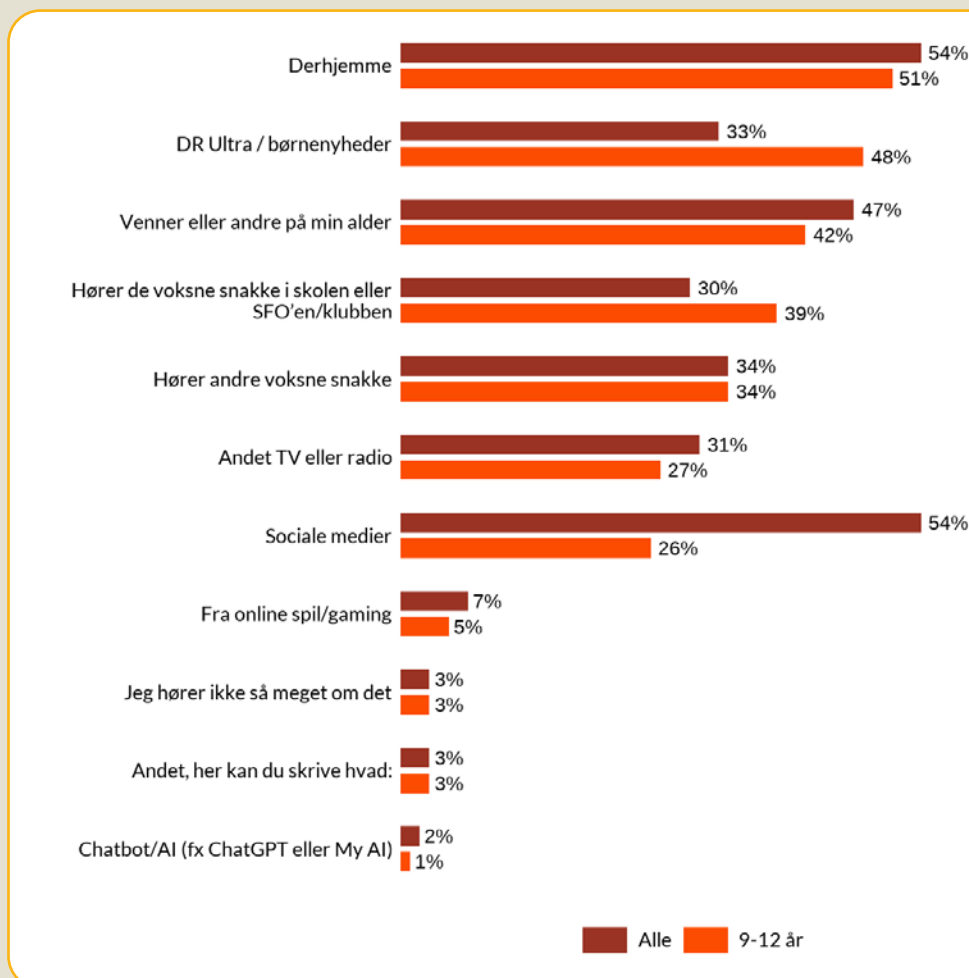
Forældre og DR Ultra er de 9-12-åriges hyppigste kilder til viden om verden

Forældre er en central kilde til viden for de 9-12-årige. Lidt mere end halvdelen af børnene i den aldersgruppe hører om alvorlige ting derhjemme. Knap halvdelen får viden fra DR Ultra og andre børnemedier. Men også lærere, pædagoger og venner er vigtige kilder til viden blandt de yngste.

Blandt de 9-12-årige er hjemmet den hyppigste kilde til viden om alvorlige begivenheder i Danmark og verden. Lidt over halvdelen (51 procent) svarer, at de hører om alvorlige ting derhjemme, mens 48 procent hører om dem gennem DR Ultra eller andre børnemedier. Samtidig svarer 39 procent, at de hører voksne tale om alvorlige begivenheder i skolen eller SFO'en/klubben. De voksne omkring børnene spiller altså en central rolle i forhold til, hvilke nyheder børn hører om, og hvordan de forstår dem.

Figur 6:

Hvordan hører du om alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden? Fordelt på alle besvarelser og 9-12-årige børns besvarelser.



Besvarelser på spørgsmålet: "Hvordan hører du om alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?" fordelt på alle besvarelser (N = 1.507) og 9-12-årige børns besvarelser (N = 635). Sammenhængene mellem alder og svarkategorierne "Derhjemme", "Sociale medier", "Venner eller andre på min alder", "DR Ultra/børnenyheder", "Andet TV eller radio", "Fra online spil/gaming" og "Chatbot/AI (fx ChatGPT eller My AI)" er signifikante. Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.
Kilde: Red Barnet, 2026

I interviewene fortæller mange af børnene, at de møder nyheder, som en del af hverdagen derhjemme - gennem fjernsyn, radio eller samtaler med deres forældre. Ofte sker det gennem voksennyheder, som børnene overhører ved aftensmaden, når de går forbi fjernsynet, eller når radioen er tændt i bilen. Flere børn fortæller, at hjemmet er det sted, hvor det føles trykkest at tale om de tanker og bekymringer, som alvorlige begivenheder kan vække hos dem.

DR Ultra hjælper børn med at forstå verden

Mange af de 9-12-årige fremhæver DR Ultra som en vigtig kilde til viden om verden. Flere beskriver, at nyhederne bliver lettere at forstå, når de bliver forklaret i børnehøjde og sat ind i en sammenhæng.

"Det er bedst lige at få viden fra Ultranyt, fordi de forklarer det på en meget god måde. De siger fx, at det ikke kommer til at sprede sig ud til Danmark, eller det er kun i de andre lande." Dreng, 10 år

I interviewene og i fortolkningsworkshoppen, som Red Barnet afholdt som led i undersøgelsen, fremhæver flere af børnene også DR Ultra som et format, der hjælper med at skabe forståelse og tryghed. De oplever, at nyhederne bliver forklaret på en måde, som gør det lettere at forstå, hvad der sker, og flere peger på, at værterne hjælper med at sætte begivenhederne i perspektiv. Flere af de yngre børn nævner desuden, at det gode ved UltraNyt er, at hvert afsnit slutter med en positiv nyhedshistorie.

Flere børn understreger dog, at det ikke er nok blot at se nyhederne på UltraNyt. Det er også vigtigt at have mulighed for at tale med voksne eller andre om det, man har set og hørt.

Flere af de 13-17-årige fortæller også, at de har set UltraNyt, da de var yngre, og at de syntes godt om det. De giver udtryk for, at de savner et nyhedsformat, der svarer til UltraNyt, men som er tilpasset deres aldersgruppe.

Voksne i skolen spiller en vigtig rolle

En stor del af de 9-12-årige hører om alvorlige begivenheder i skolen eller i SFO'en/klubben. Det understreger, at lærere og pædagoger spiller en vigtig rolle i at hjælpe børn med at forstå og forholde sig til det, der sker i verden.

Børnene synes, at det fungerer godt, når lærere skaber rum til at tale om aktuelle begivenheder og hjælper med at forklare nyhederne. Flere beskriver, at de bliver mindre bekymrede, når en voksen hjælper dem med at forstå, hvad der sker, og sætter begivenhederne i perspektiv.

"Jeg synes virkelig, virkelig, det var rart, at vi hørte om det i skolen." Pige, 16 år.

Omvendt er der også børn, der oplever, at nyheder kan skabe usikkerhed og forvirring, hvis de ikke bliver forklaret eller fulgt op af en samtale. Samlet peger interviewene på, at voksne i skolen kan spille en vigtig rolle i at hjælpe børn med at forstå og bearbejde de alvorlige begivenheder, de møder i nyhederne.

KAPITEL 5

Sociale medier er teenagernes hyppigste kilde til viden om verden

Knap tre ud af fire af de 13-17-årige hører om krige, konflikter og andre alvorlige ting på de sociale medier. Over halvdelen får dog også viden derhjemme og via venner.

For de 13-17-årige er sociale medier en langt større kilde til viden om alvorlige begivenheder end for de yngre børn. Næsten tre ud af fire (74 procent) svarer, at de hører om alvorlige ting gennem sociale medier. Til sammenligning gælder det 26 procent af de 9-12-årige. Sociale medier er dermed klart den hyppigste kilde til information om krige, konflikter og andre alvorlige begivenheder blandt teenagere.

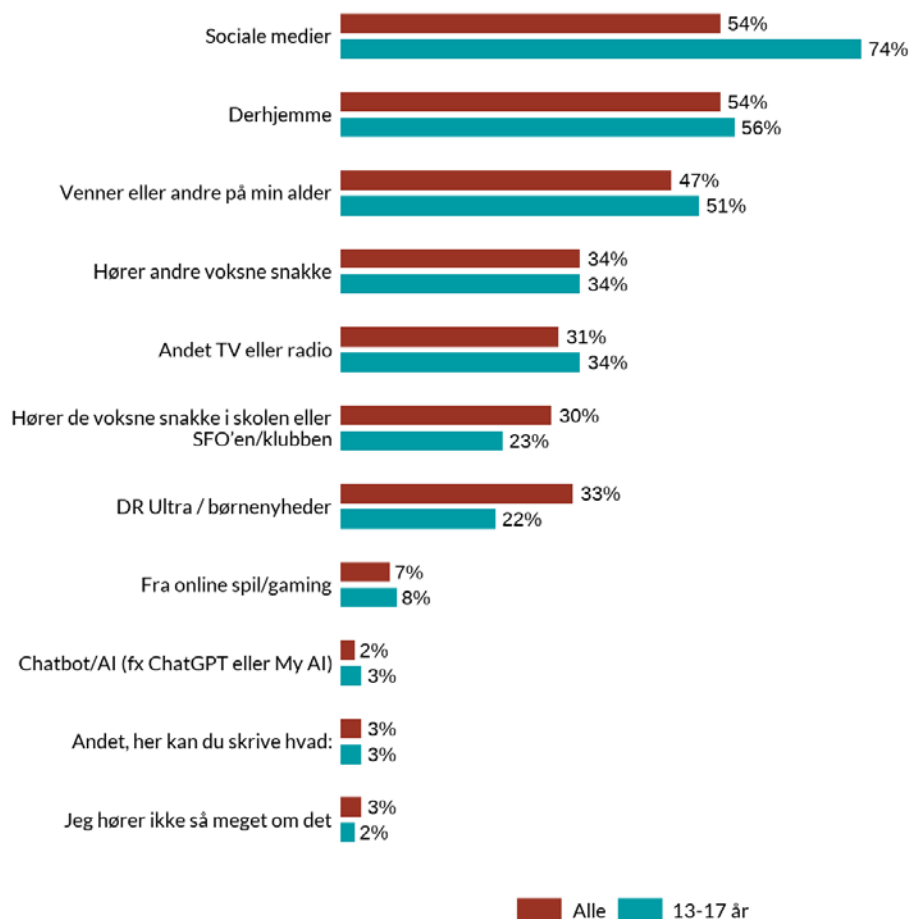


29 **74%**

at børn i alderen 13-17 år hører om alvorlige ting igennem sociale medier

Figur 7:

Hvordan hører du om alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden? Fordelt på alle besvarelser og 13-17-årige børns besvarelser.



Besvarelser på spørgsmålet: "Hvordan hører du om alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?" fordelt på alle besvarelser (N = 1.507) og 13-17-årige børns besvarelser (N = 872). Sammenhængene mellem alder og svarkategorierne "Derhjemme", "Sociale medier", "Venner eller andre på min alder", "DR Ultra/børnenyheder", "Andet TV eller radio", "Fra online spil/gaming" og "Chatbot/AI (fx ChatGPT eller My AI)" er signifikante. Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

Sociale medier er for en stor gruppe unge den primære måde, de orienterer sig om verden på. Interviewene viser, at mange unge møder nyheder gennem sociale medier flere gange om dagen. Særligt TikTok bliver fremhævet som en central kilde til information.

For mange unge er sociale medier ikke blot en kilde til nyheder, men den primære måde, de orienterer sig om verden på. Flere beskriver, at alvorlige nyheder og voldsomme billeder ofte dukker op i deres feed, uden at de aktivt har opsøgt dem.

KAPITEL 6

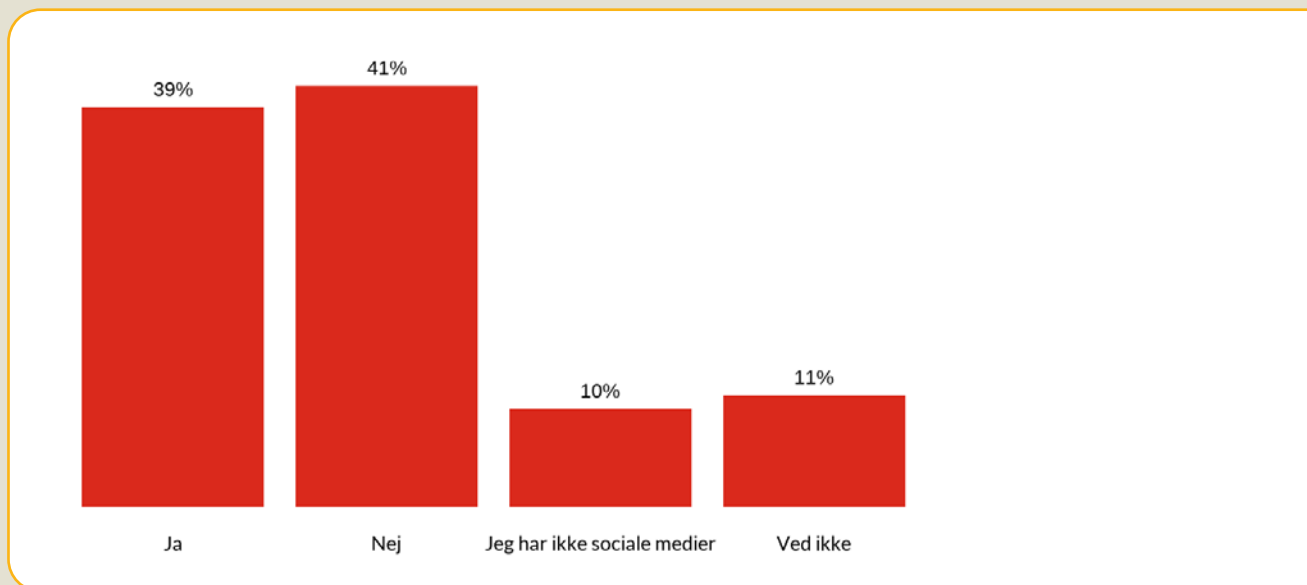
Mange børn og unge møder alvorligt indhold på sociale medier – de mest utrygge ser mest

Næsten halvdelen af de 13-17-årige har set noget alvorligt på sociale medier indenfor den seneste måned. Især på TikTok møder børn og unge indhold med vold, krig, ulykker, klimakrise og andre alvorlige emner. De oplever, at det er svært at skelne mellem falske og ægte nyheder og sætte nyhederne i rette perspektiv.

Næsten fire ud af ti børn og unge (39 procent) har inden for den seneste måned set eller hørt noget alvorligt på sociale medier. Det gælder især teenagerne. 47 procent af de 13-17-årige har oplevet noget alvorligt på sociale medier inden for den seneste måned sammenlignet med 28 procent af de 9-12-årige. Børn og unge møder ikke kun nyheder på sociale medier. De ser også billeder, videoer og historier om krige, konflikter og andre alvorlige begivenheder, som kan vække bekymring.

Figur 8:

Om barnet inden for den seneste måned har set eller hørt noget alvorligt på sociale medier.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du inden for den sidste måned set eller hørt noget alvorligt fra Danmark eller verden på sociale medier?" (N = 1.501).

Kilde: Red Barnet, 2026

Hvad ser børn og unge på sociale medier, som gør dem bekymrede?

Børn og unge, der har set eller hørt noget alvorligt på sociale medier, er blevet bedt om med egne ord at beskrive, hvad de har mødt. Mange nævner specifikt TikTok som stedet, hvor de støder på nyheder, videoer og opslag om alvorlige begivenheder.

Besvarelsene viser, at børn og unge møder meget forskelligt voldsomt indhold. De bliver præsenteret for videoer og billeder om krig og konflikter, men også for indhold om vold, kriminalitet, ulykker, klimahændelser og kunstig intelligens. Sociale medier gør samtidig mange af begivenhederne mere nærværende og får dem til at føles tættere på børn og unges egen hverdag. Her er nogle udvalgte eksempler fra børnenes beskrivelser:

"Folk, der mister ben og børn uden forældre. Forældre, der mister børn og hjem." Dreng, 15 år

"Jeg så på TikTok om krigen i Gaza, hvor der var døde børn." Dreng, 14 år.

"Skyderi i Louisiana hvor mange børn blev dræbt." Dreng, 11 år.

"Drab på unge piger. Skyderier og knivstikkeri." Pige, 11 år.

"Mord i min by." Pige, 9 år.

"En pige på min alder, der er blevet slået ihjel." Pige, 12 år.

"En dreng, der sprang ud af toget." Pige, 14 år.

"Stormvejr, der ødelagde huse." Dreng, 10 år.

"Mangel på brændstof, hvilket vil gøre det svært for mine forældre at komme på arbejde."
Dreng, 16 år

"Bombetrussel på skolen." Pige, 17 år.

"At Rusland vil angribe Danmark." Dreng, 16 år.

"Reels fra krig og om Trump, der ødelægger verden." Pige, 15 år.

"Anthropic fandt på en ny AI-model kaldet Mythos, og alle siger, den har evnen til at hacke og gøre andre farlige ting." Dreng, 16 år.

"Epstein files." Dreng, 14 år.

Børnenes beskrivelser viser, at de via sociale medier bliver eksponeret for alvorligt indhold. Særligt konkrete videoer, billeder og personlige historier om alvorlige hændelser gør indtryk og bliver fremhævet i deres beskrivelser.

Når alvorlige begivenheder bliver ved med at dukke op

De sociale mediers algoritmer gør, at brugerne løbende bliver præsenteret for indhold, som platformene udvælger på baggrund af brugerens adfærd og engagement. Hvis et barn eller en ung ser, søger efter eller engagerer sig i indhold om krig, konflikter, katastrofer eller andre alvorlige begivenheder, bidrager det til, at barnet bliver eksponeret for mere indhold om samme emne.

Det betyder, at alvorlige begivenheder kan blive ved med at være nærværende i barnets eller den unges digitale liv. Traditionelle nyhedsmedier formidler begivenheder i afgrænsede formater, men sociale medier serverer en kontinuerlig strøm af billeder, videoer og personlige

fortællinger, som dukker op igen og igen i brugerens feed. Den gentagne eksponering er ikke nødvendigvis noget, barnet eller den unge aktivt har valgt.

I SletDet Rådgivningen møder vi børn og unge, der fortæller, at de er blevet påvirket af at se voldsomt online. Det kan være billeder og videoer fra krigszoner, katastrofer eller voldelige hændelser. Nogle beskriver, at de bliver bange, bekymrede, chokerede eller får tanker, de har svært ved at slippe igen. Andre fortæller, at de bliver usikre på, hvordan de skal forstå eller håndtere det, de har set.

Kilde: Mia Lind Winther, SletDet Rådgivningen i Red Barnet.

Sociale medier kan gøre alvorlige begivenheder svære at sætte i perspektiv

Sociale medier er ikke kun en kilde til information om verden. Den måde, alvorlige begivenheder formidles på, kan også være med til at øge børn og unges bekymringer.

"Jeg synes, at sociale medier virkelig er med til at udbrede, at man bliver mere bekymret."

Pige, 15 år.

De beskriver, hvordan alvorlige nyheder, billeder og videoer ofte dukker op uden varsel midt i det indhold, de bruger til underholdning eller til at holde kontakt med venner. Flere fortæller, at eksponeringen er svær at undgå, fordi indholdet løbende dukker op i deres feed.

"Der er hele tiden noget, der popper op i ens feed." Pige, 17 år.

"Jeg bliver konfronteret med sådan nogle lidt ubehagelige nyheder og videoer, jeg i hvert fald ikke selv har søgt på eller bedt om." Pige, 16 år.

Flere peger også på, at sociale medier er indrettet på en måde, der skal fange brugernes opmærksomhed. Indholdet præsenteres ofte som korte videoer, hvilket kan gøre alvorlige begivenheder mere dramatiske og sværere at forstå i deres rette kontekst.

Børnene fortæller om mange forskellige konkrete ting, de har set på sociale medier, særligt indhold om krige og konflikter. Flere nævner videoer med ødelagte bygninger, sårede personer og børn i nød. Det er indhold, som kan gøre et stærkt indtryk og være svært at lægge fra sig.

"Det er ubehageligt. Nu er jeg godt nok 15, men jeg tænker, hvis der var nogle yngre, der også så de her videoer, de kan være meget barske i det. Fx børn med blod på tøjet og som leder efter mad." Pige, 15 år.

Andre beskriver, hvordan de pludselig støder på videoer af voldelige hændelser, uden at være forberedt på det.

"Faktisk ret voldsomt. Man er jo ikke lige klar på det, men man tænker jo sådan lidt: Shit, er det her virkelig sket, når man ser det?" Pige, 16 år.

Sociale medier er altså ikke blot en kilde til information om alvorlige begivenheder. Den måde historierne formidles på gennem korte videoer, stærke billeder og indhold, der dukker op uden varsel, kan gøre begivenhederne mere nærværende, voldsomme og svære at sætte i perspektiv.

Det kan være svært at skelne mellem ægte og falske nyheder

Børn og unge oplever, at det kan være vanskeligt at vurdere, om det indhold, de møder på sociale medier, er troværdigt. Flere fortæller, at det ikke er tydeligt og er svært at vurdere, hvem afsenderen er, eller om informationerne er korrekte.

En 14-årig dreng beskriver blandt andet, hvordan propaganda og manipulerende indhold kan gøre det svært at vide, hvad man kan stole på.

"Det er jo svært at finde ud af, om en kilde er troværdig derinde, synes jeg. Jeg er virkelig skeptisk. Også i forhold til, hvor meget jeg føler, at propaganda begynder at blive brugt på sociale medier." Dreng, 14 år.

Børnene peger også på, at misinformation på sociale medier kan skabe utryghed, fordi det ofte er svært at gennemskue, om noget er sandt eller falsk. Flere fremhæver, at opslag og videoer kan blive delt mange gange og derved komme til at fremstå troværdige, selvom informationerne ikke nødvendigvis er korrekte. De beskriver også, at det kan være svært at vurdere, om indhold er manipuleret eller skabt ved hjælp af AI. En af de ældste unge peger på, at udviklingen inden for sociale medier og AI gør det stadig vanskeligere at gennemskue, hvad der er ægte.

"Før i tiden var det nemmere at se forskellen på det rigtige og falske." Pige, 17 år.

Flere fortæller også, at de støder på opslag og videoer, hvor de er i tvivl om, hvorvidt historierne er ægte.

"Altså jeg kan aldrig rigtig finde ud af, om det faktisk er rigtigt eller ej." Pige, 16 år.

For nogle børn og unge er det så vanskeligt at gennemskue troværdigheden, at de søger hjælp hos venner, forældre eller andre nyhedskilder.

"Nogle gange tror jeg på det, og nogle gange sender jeg det til mine veninder. Og så siger de, at det ikke er rigtigt. Og nogle gange viser jeg det til min mor, og så siger hun, at det ikke er rigtigt." Pige, 15 år.

Usikkerheden om, hvad der er ægte og falsk, er en væsentlig del af den utryghed, som sociale medier kan skabe. Børn og unge efterspørger derfor også mere hjælp til at forholde sig kritisk til det, de ser og hører, og til at identificere troværdige kilder.

• VIDEN FRA RED BARNETS INDSATS DIGITAL BØRNEBESKYTTELSE • VIDEN FRA RED BARNETS INDSATS DIGITAL BØRNEBESKYTTELSE

Uvished om ægtheden kan forstærke utrygheden

Det er et kæmpestort problem for børn og unge, når de dagligt møder et feed fyldt med indhold, hvor grænsen mellem det ægte og det falske er uklar. Når sociale mediers algoritmer eksponerer dem for store mængder vildledende eller manipuleret indhold, kan det skabe usikkerhed om, hvad der er sandt.

Hvis barnet eller den unge så samtidig ikke taler med voksne om deres oplevelser online, kan det isolere problemet hos barnet og forstærke utrygheden. Konsekvensen er ikke alene et problem for det enkelte barn. Det er også et samfundsproblem, hvis børn og unges evne til at forholde sig kritisk til information bliver svækket, og de mister troen på fakta og på, at der findes troværdige kilder.

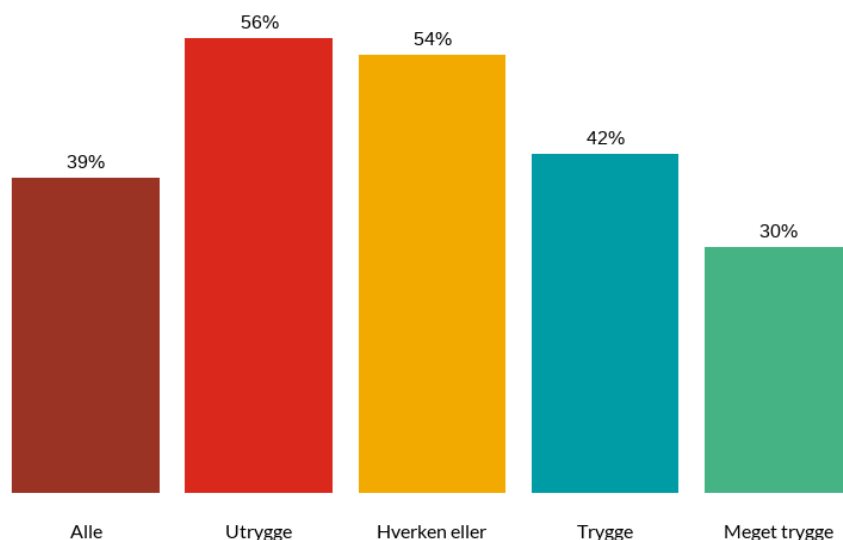
Kilde: Malte Siglev, Red Barnet.

Alvorligt indhold på sociale medier rammer oftere de mest utrygge børn

Sociale medier kan være en vigtig kilde til information om verden, men undersøgelsen viser, at de mest utrygge børn og unge er dem, der oftest bliver eksponeret for alvorligt indhold på sociale medier.

Figur 9:

Om barnet inden for den seneste måned har set eller hørt noget alvorligt på sociale medier fordelt på tryghedskategori.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du inden for den sidste måned set eller hørt noget alvorligt fra Danmark eller verden på sociale medier?". Andel af børn, der har svaret "Ja" ud af alle besvarelser fordelt på barnets generelle tryghed (N = 1.501).

Kilde: Red Barnet, 2026

Blandt de mest utrygge børn og unge svarer 56 procent, at de inden for den seneste måned har set eller hørt noget alvorligt på sociale medier. Til sammenligning gælder det 30 procent af de mest trygge børn og unge.

Der er en sammenhæng mellem utryghed, brugen af sociale medier som nyhedskilde og eksponering for alvorligt indhold. De børn og unge, der føler sig mest utrygge, hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier og bliver også oftere eksponeret for indhold, som kan vække bekymring eller frygt.

Undersøgelsen kan imidlertid ikke afgøre, om sociale medier bidrager til utrygheden, eller om utrygge børn oftere eksponeres for alvorligt indhold på sociale medier. Men resultaterne viser, at der er en sammenhæng: sociale medier spiller en særlig rolle i de mest utrygge børns møde med alvorlige begivenheder i Danmark og verden.

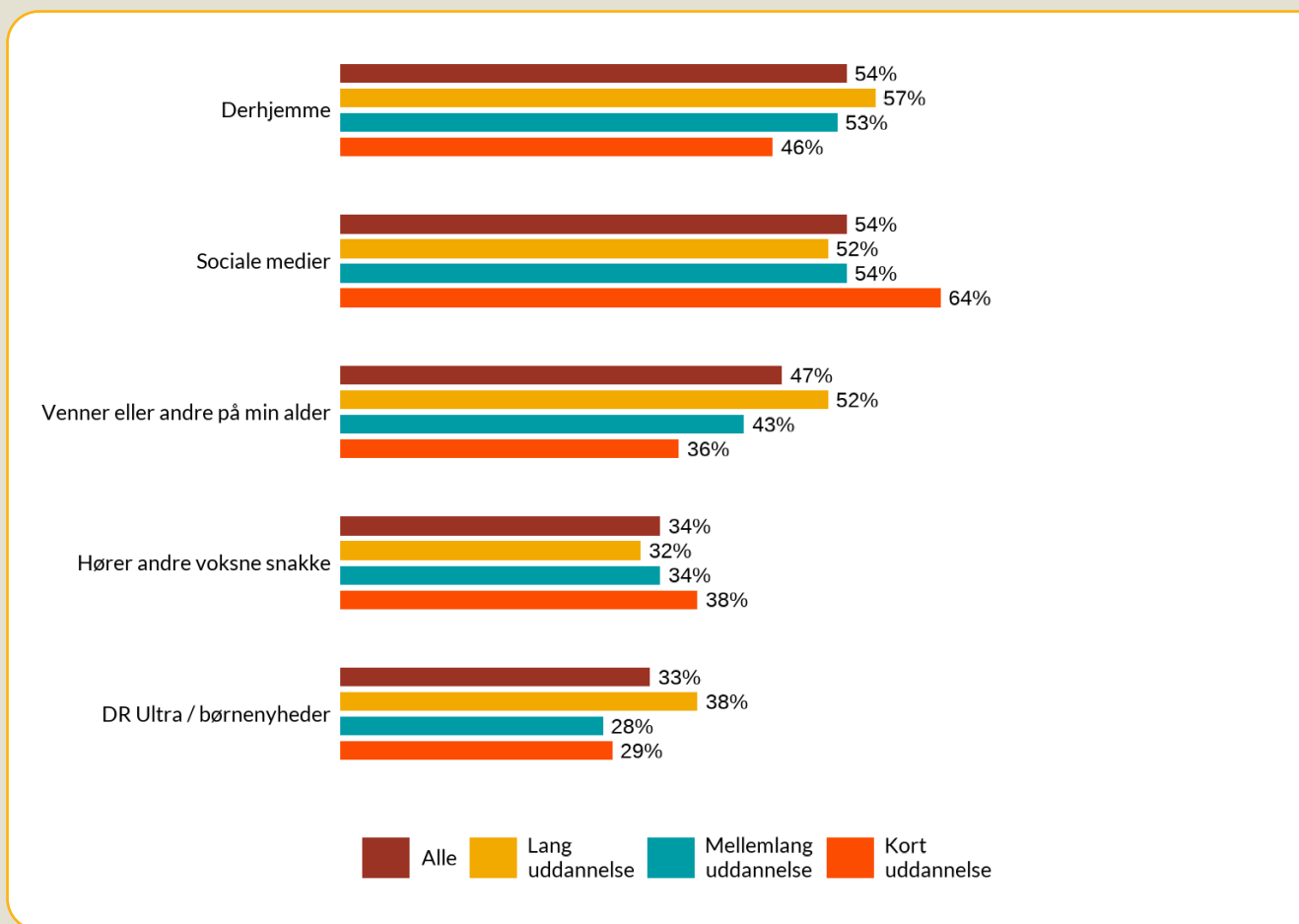
Børn af forældre med kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder på sociale medier

Der er forskel på, hvor børn og unge hører om alvorlige begivenheder, afhængigt af forældrenes uddannelseslængde. Børn af forældre med kort uddannelse hører oftere om alvorlige begivenheder gennem sociale medier end børn af forældre med lang uddannelse (64 procent mod 52 procent).

Omvendt hører børn af forældre med lang uddannelse oftere om alvorlige begivenheder derhjemme (57 procent mod 46 procent) og gennem DR Ultra eller andre børnenyheder (38 procent mod 29 procent).

Figur 10:

Om barnet inden for den seneste måned har set eller hørt noget alvorligt på sociale medier fordelt på tryghedskategori.



Besvarelser på spørgsmålet: "Hvordan hører du om alvorlige ting, der sker i Danmark eller i verden?" fordelt på forældres længst gennemførte uddannelse (N = 1.507). Sammenhængene mellem forældres uddannelsesniveau og svarkategorierne "Derhjemme", "Sociale medier", "DR Ultra/børnenyheder" og "Venner eller andre på min alder" er signifikante. Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

Der er altså forskel på, hvilke kanaler børn og unge møder nyheder igennem. Mens sociale medier fylder mere blandt børn af forældre med kort uddannelse, er hjemmet og børnenyheder oftere en kilde til information blandt børn af forældre med lang uddannelse. Det tyder på, at børn møder og bearbejder nyheder om alvorlige begivenheder i forskellige sammenhænge afhængigt af deres familiemæssige baggrund.

DEL 3

HVORDAN REAGERER BØRN OG UNGE PÅ BEKYMNINGERNE?



KAPITEL 7

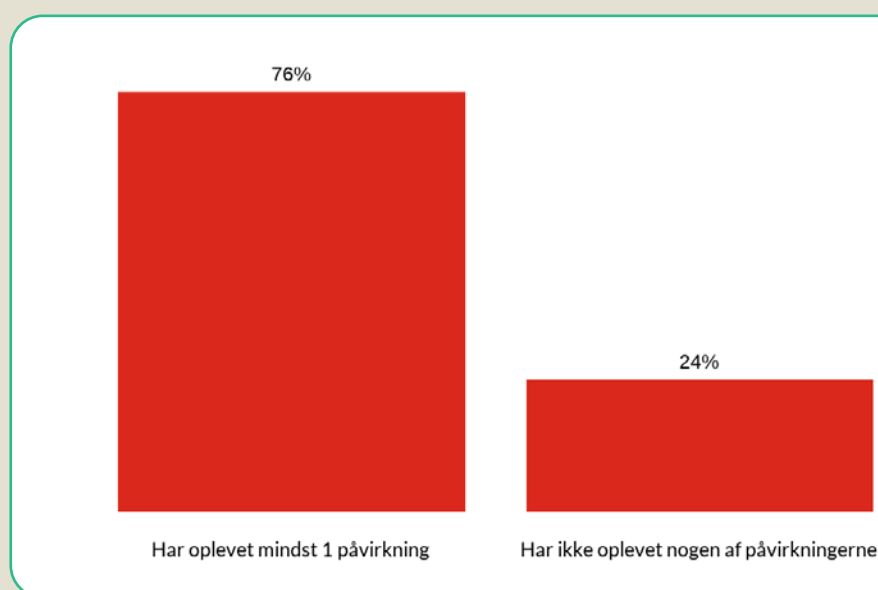
Bekymringer påvirker både søvn, skolegang og tanker

Mere end tre ud af fire børn og unge har oplevet negative konsekvenser af at høre eller se noget alvorligt. Nogle havde svært ved at sove, nogle havde ikke lyst til at gå i skole og mange tænker på de bekymrende ting flere gange efter. Bekymringerne kan fylde mere og vare længere, hvis børnene ikke får talt med nogen om dem.

De alvorlige begivenheder, som børn og unge ser og hører om i Danmark og resten af verden, påvirker de fleste af børnene. Mere end tre ud af fire børn og unge (76 procent) har oplevet mindst én negativ konsekvens efter at have hørt eller set noget alvorligt. De har enten ikke haft lyst til at tage i skole, har haft svært ved at sove, har følt sig alene med deres tanker eller har tænkt på begivenheden flere gange efterfølgende.

Figur 11:

Efter du har set eller hørt noget alvorligt i Danmark eller i verden, har du så oplevet ... Mindst 1 påvirkning



Besvarelser på spørgsmålet: "Efter du har set eller hørt noget alvorligt i Danmark eller i verden, har du så oplevet ..." fordelt på om barnet har svaret "Ja" eller "Nogle gange" på min. 1 svarmulighed ("At have svært ved at sove?", "At du ikke havde lyst til at tage i skole?", "At du følte dig alene med dine tanker?" eller "At du tænkte på det flere gange?") og om barnet har svaret "Nej" til alle svarmulighederne. (N = 1.485).

Kilde: Red Barnet, 2026

Børnene beskriver, hvordan alvorlige begivenheder kan blive ved med at fylde, når de først har sat sig i tankerne. Flere fortæller, at bekymringerne kan vokse, hvis de ikke får talt med nogen om dem. De oplever, at bekymringerne ikke nødvendigvis forsvinder, når nyheden om den alvorlige begivenhed er væk, men kan vende tilbage igen og igen.

"Nogle gange er man lidt bekymret i nogle dage, og så går det væk, og så kommer det igen, og så går det væk." Pige, 15 år.

Voldsomt indhold kan være meget psykisk belastende

Forskning viser, at gentagen eksponering for voldsomt indhold kan være meget psykisk belastende. Det kan fx føre til stressreaktioner, angst og posttraumatiske symptomer. Når børn og unge møder de samme alvorlige begivenheder igen og igen gennem sociale medier, kan det betyde, at de oplever, at trusler og farer er tættere på og mere allestedsnærværende.

Det er vigtigt at understrege, at børn og unge reagerer forskelligt. Det voldsomme indhold kan påvirke barnet forskelligt, afhængigt af alder, modenhed, tidligere erfaringer, relation til begivenheden og oplevelsen af egen sikkerhed.

At se voldsomt indhold fører derfor ikke nødvendigvis til mistrivsel. Men for nogle børn og unge kan den gentagne eksponering føre til utryghed, bekymring og følelsesmæssig belastning. Især når de har begrænset mulighed for selv at styre, hvad de bliver eksponeret for.

Derfor er det vigtigt, at børn og unge har voksne omkring sig, som kan hjælpe dem med at forstå, bearbejde og sætte det indhold, de møder online, i perspektiv.

Kilde: Mia Lind Winther,
SletDet Rådgivningen i Red Barnet.

Hver tredje har haft svært ved at sove om natten

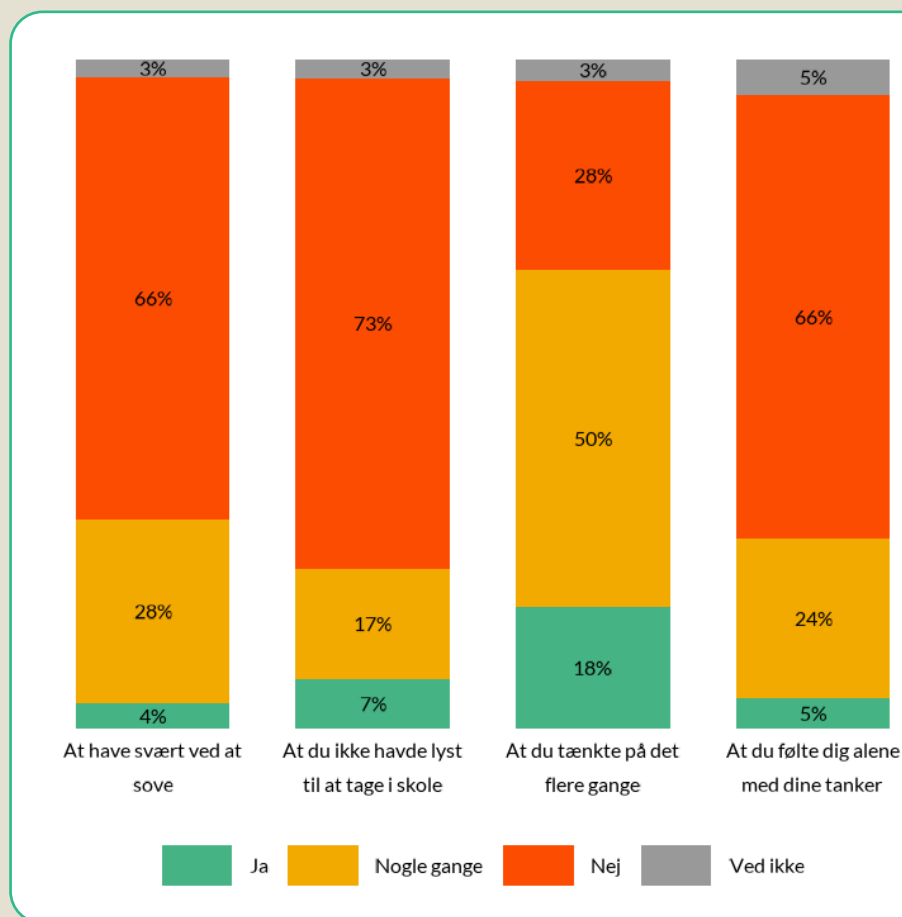
Mange børn og unge oplever, at de alvorlige begivenheder, de hører om og ser, påvirker deres hverdag. Næsten hver tredje (32 procent) har haft svært ved at sove om natten, efter de har hørt eller set noget alvorligt. 24 procent har oplevet, at bekymringerne blev så store, at de ikke havde lyst til at tage i skole. 68 procent har tænkt på begivenheden flere gange efterfølgende, og 29 procent har følt sig alene med deres tanker.



Mit hjerte begynder at slå hurtigere. Jeg får svært ved at trække vejret, når jeg bliver virkelig bange. Jeg har svært ved at sove.” Pige, 15 år

Figur 12:

Efter du har set eller hørt noget alvorligt i Danmark eller i verden, har du så oplevet ... at have svært ved at sove, at du ikke havde lyst til at tage i skole, at du følte dig alene med dine tanker og at du tænkte på det flere gange?



Besvarelser på spørgsmålet: "Efter du har set eller hørt noget alvorligt i Danmark eller i verden, har du så oplevet ..." fordelt på alle besvarelser på svarmulighed "At have svært ved at sove?" (N = 1.503), "At du ikke havde lyst til at tage i skole?" (N = 1.496), "At du følte dig alene med dine tanker?" (N = 1.496) og "At du tænkte på det flere gange?" (N = 1.499).
Kilde: Red Barnet, 2026

Interviewene viser, at bekymringerne ofte fylder mest ved sengetid, hvor der er tid og ro til at tænke over det, man har set og hørt. Flere børn bliver ikke kun bekymrede for sig selv, men også påvirket af at se andre mennesker lide.

"Når jeg går i seng, så tænker jeg kun på de ting, som jeg er bange for."
Pige, 11 år

"Det gør ondt at se, at man selv sidder og har det okay, og så kan man se, at der virkelig er nogen, der kæmper." Pige, 15 år.

KAPITEL 8

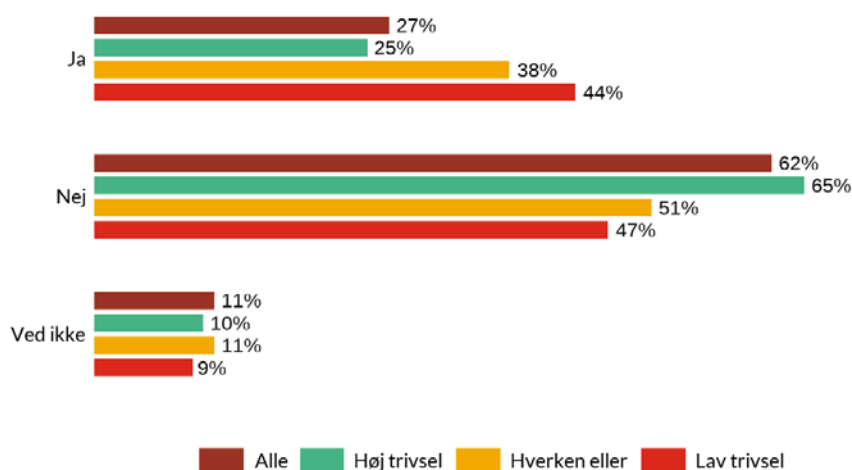
Børn og unge med lav trivsel bliver mest påvirkede

De børn og unge, som i forvejen har det svært, er særligt sårbare over for de bekymringer, som alvorlige begivenheder kan vække. De oplever oftere end andre børn og unge, at bekymringerne sætter sig fysisk i kroppen og går ud over nattesøvnen. Mere end hvert tredje barn eller ung med lav trivsel har oplevet at miste lysten til at gå i skole, efter at de har hørt eller set noget alvorligt.

Børn og unge med lav trivsel bliver markant mere påvirkede af de alvorlige begivenheder, de ser og hører om, end børn og unge med høj trivsel. Blandt dem, der har den laveste trivsel, svarer 44 procent, at de inden for den seneste måned har haft en ubehagelig følelse i kroppen efter at have hørt eller set noget alvorligt. Til sammenligning gælder det 25 procent af dem, der har den højeste trivsel.

Figur 13:

Om barnet inden for den seneste måned har oplevet at få en ubehagelig følelse i kroppen. Fordelt på barnets trivsel.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du inden for den sidste måned oplevet at få en ubehagelig følelse i kroppen, fordi du hørte eller så noget alvorligt fra Danmark eller verden? Det kan være en klump i halsen, et sug i maven eller andet." fordelt på barnets trivsel. (N = 1.499).

Kilde: Red Barnet, 2026

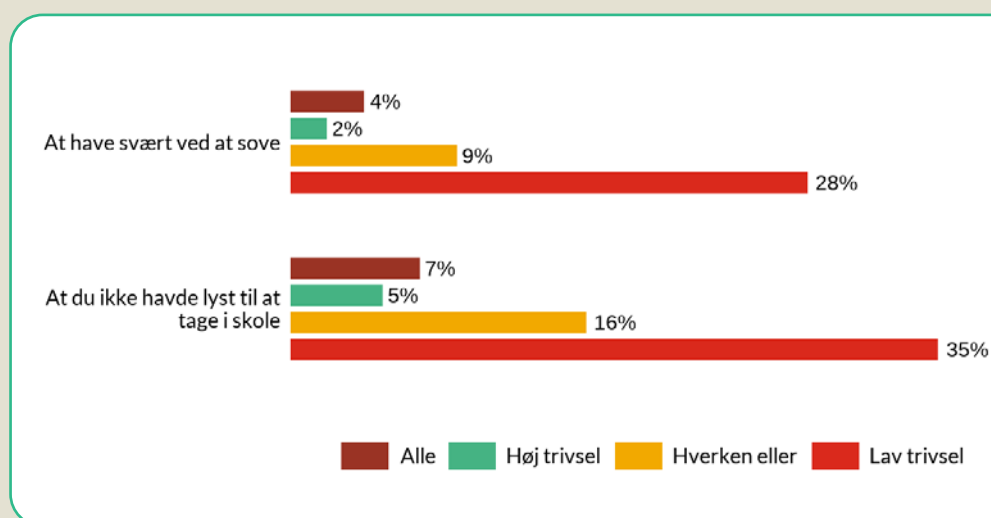
Børnene og de unge, som deltog i Red Barnets fortolkningsworkshop som led i undersøgelsen, peger selv på en mulig forklaring på sammenhængen. De oplever, at børn, der ikke trives, lettere kan komme til at gå alene med deres bekymringer, og at bekymringer kan fylde mere, hvis man ikke har nogen at dele dem med.

Bekymringer går i høj grad ud over søvn og skolegang for børn i lav trivsel

Der er stor forskel på, hvordan bekymringerne påvirker børn og unges hverdag. Blandt børn og unge med lav trivsel svarer 28 procent, at de har haft svært ved at sove om natten efter at have hørt eller set noget alvorligt, mens det samme gælder for to procent af børn og unge med høj trivsel. Bekymringerne påvirker ikke kun søvnen. 35 procent af børn og unge med lav trivsel svarer, at de har oplevet ikke at have lyst til at tage i skole efter at have hørt eller set noget alvorligt. Til sammenligning gælder det fem procent af børn og unge med høj trivsel.

Figur 14:

At barnet har haft svært ved at sove om natten og ikke havde lyst til at tage i skole fordelt på barnets trivsel.



Besvarelser på spørgsmålet: "Efter du har set eller hørt noget alvorligt i Danmark eller i verden, har du så oplevet ...". Andel børn, der har svaret "Ja" ud af alle besvarelser på svarmulighed "At have svært ved at sove?" fordelt på barnets trivsel (N = 1.503 og andel børn, der har svaret "Ja" ud af alle besvarelser på svarmulighed "At du ikke havde lyst til at tage i skole?" fordelt på barnets trivsel (N = 1.496).

Kilde: Red Barnet, 2026

Samlet tegner der sig et billede af, at alvorlige begivenheder ikke påvirker alle børn og unge ens. De børn og unge, som i forvejen har det svært, ser ud til at være særligt sårbare over for de bekymringer, som kriser, konflikter og andre alvorlige begivenheder kan vække.

KAPITEL 9

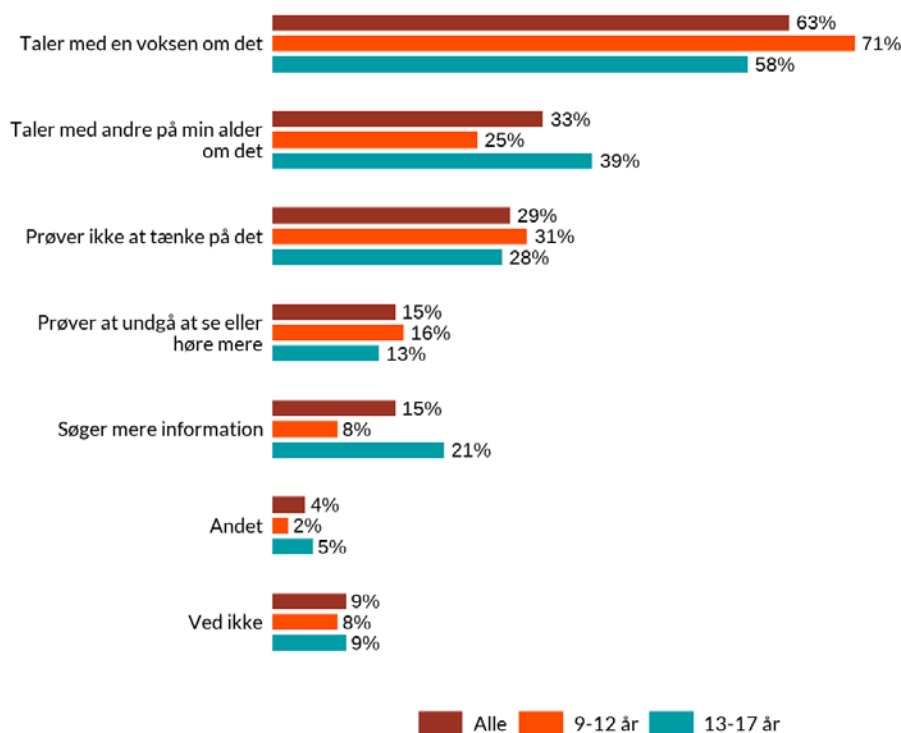
Børn og unge taler med voksne om deres bekymringer

To tredjedele af børn og unge taler med en voksen, når de er bekymrede. Både forældre, lærere og pædagoger er vigtige samtalepartnere. De 13-17-årige taler også ofte med deres venner om bekymringerne, mens de 9-12-årige oftere prøver at undgå at tænke på det. Børn og unge med lav trivsel går oftere alene med bekymringerne.

Når børn og unge bliver bekymrede over noget, de har set eller hørt, håndterer de det typisk ved at tale med en voksen. Næsten to tredjedele (63 procent) svarer, at de taler med en voksen, når de bliver bekymrede over alvorlige begivenheder i Danmark eller verden.

Figur 15:

Når du ser eller hører noget alvorligt, der sker i Danmark eller i verden, hvad gør du så? Fordelt på barnets alder.



Besvarelser på spørgsmålet: "Når du ser eller hører noget alvorligt, der sker i Danmark eller i verden, hvad gør du så?" fordelt på alle besvarelser og barnets alder (N = 1.509). Sammenhængene mellem barnets alder og svarkategorierne "Taler med en voksen om det", "Taler med andre på min alder om det", "Søger mere information" og "Andet" er signifikante. Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

Børn og unge håndterer deres bekymringer forskelligt afhængigt af alder. De yngste søger oftere støtte hos voksne, mens de ældste i højere grad taler med jævnaldrende. Blandt de 9-12-årige svarer 71 procent, at de taler med en voksen om det, mens det gælder 58 procent af de 13-17-årige.

Næsten tre ud af ti børn og unge (29 procent) forsøger at håndtere deres bekymringer ved ikke at tænke på dem. Interviewene viser, at det blandt andet sker ved at undgå eller hurtigt scrolle videre fra indhold på sociale medier.

"Hvis jeg for eksempel ser en nyhedsartikel, så prøver jeg lige hurtigt at skimme-scanne den, og så gå væk fra den." Dreng, 14 år.



Når jeg ser sådan noget med, at folk bliver såret, så for det meste, så trykker jeg bare 'gå væk', så jeg ikke ser dem." Pige, 15 år

Andre forsøger at håndtere bekymringerne ved selv at lede efter mere information for bedre at forstå situationen. Det gælder særligt blandt de ældste. 21 procent blandt de 13-17-årige søger efter mere information, mens det til sammenligning er otte procent blandt de 9-12-årige.

"Jeg kan godt lide at søge på det selv, bare for at finde ud af, om det overhovedet er rigtigt, og hvad der sker helt præcist." Pige, 16 år.

På tværs af interviews og fortolkningsworkshopen fremhæver børnene især samtaler med voksne som en vigtig hjælp, når alvorlige begivenheder gør dem utrygge. De oplever, at voksne kan forklare, hvad der sker, sætte begivenhederne i perspektiv og skabe ro omkring deres bekymringer.

"Fordi så føler jeg mig lidt mere tryk, og de er også bedre til at forklare det end mange andre." Dreng, 10 år.

Flere børn peger samtidig på, at lærere også kan spille en vigtig rolle.

"Nogle gange er det også ret rart at tale om noget med læreren, hvis det er, at man lige har haft om et eller andet lidt voldsomt i timen." Pige, 12 år.

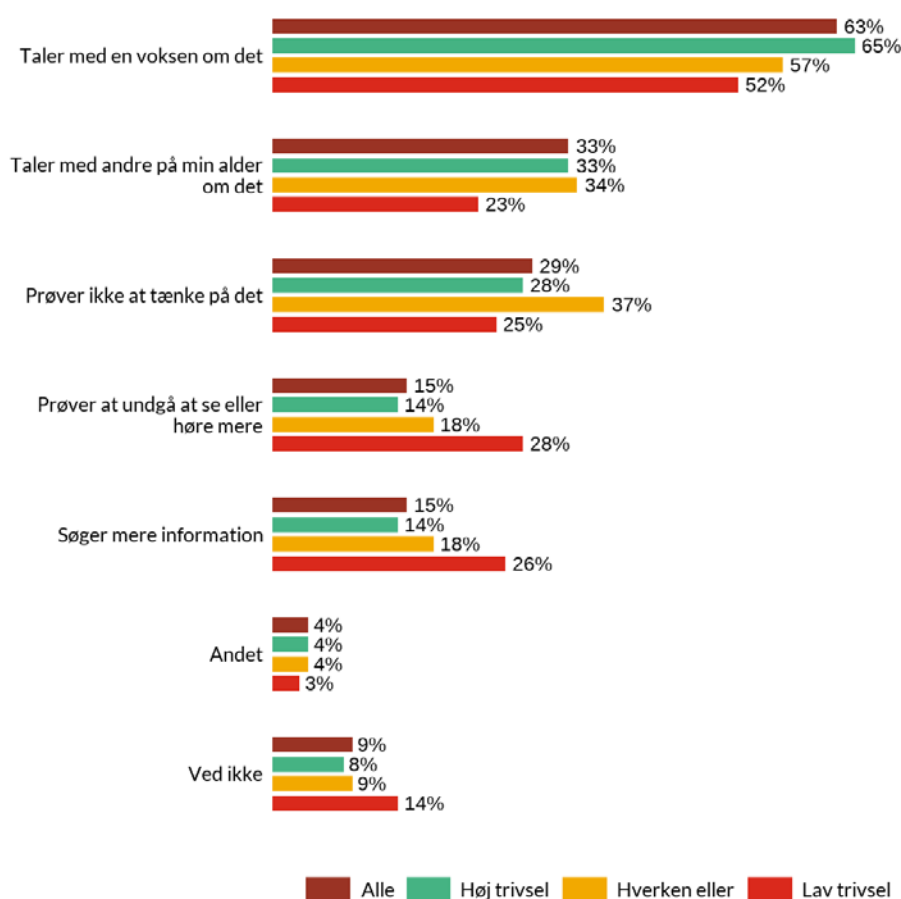
Samlet tegner der sig et billede af, at børn og unge håndterer bekymringer på forskellige måder, men at samtaler med voksne fortsat er den vigtigste strategi, når alvorlige begivenheder skaber utryghed. Både for teenagerne og de yngste børn. Men for de 13-17-årige spiller samtaler med venner også en vigtig rolle.

Børn med lav trivsel håndterer i højere grad deres bekymringer selv

Måden, børn og unge håndterer deres bekymringer på, hænger sammen med deres trivsel. Børn og unge, der giver udtryk for, at de har høj trivsel, taler ofte med voksne om det, der bekymrer dem. Børn og unge, der giver udtryk for, at de har lav trivsel, forsøger i højere grad at håndtere bekymringerne selv.

Figur 16:

Hvad barnet eller den unge gør, når barnet eller den unge ser eller hører om noget alvorligt, der er sket i Danmark eller i verden. Fordelt på barnets trivsel.



Besvarelser på spørgsmålet: "Når du ser eller hører noget alvorligt, der sker i Danmark eller i verden, hvad gør du så?" fordelt på alle besvarelser (N = 1.509) og barnets trivsel (N = 1.487). Sammenhængene mellem barnets trivsel og svarkategorierne "Taler med en voksen om det", "Prøver ikke at tænke på det" og "Søger mere information" er signifikante. Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

65 procent af børn og unge med høj trivsel svarer, at de taler med en voksen om det. Det tilsvarende tal er 52 procent blandt børn og unge med lav trivsel. Omvendt svarer flere børn og unge med lav trivsel, at de prøver at undgå at se eller høre mere om det (28 procent mod 14 procent) eller søger mere information (26 procent mod 14 procent).

Resultaterne viser altså, at de børn og unge, der i forvejen har det sværest, ikke alene bliver mere påvirkede af alvorlige begivenheder. De søger også i mindre grad støtte hos voksne og forsøger oftere selv at håndtere deres bekymringer.

DEL 4

FORÆLDRE SPILLER EN VIGTIG ROLLE



KAPITEL 10

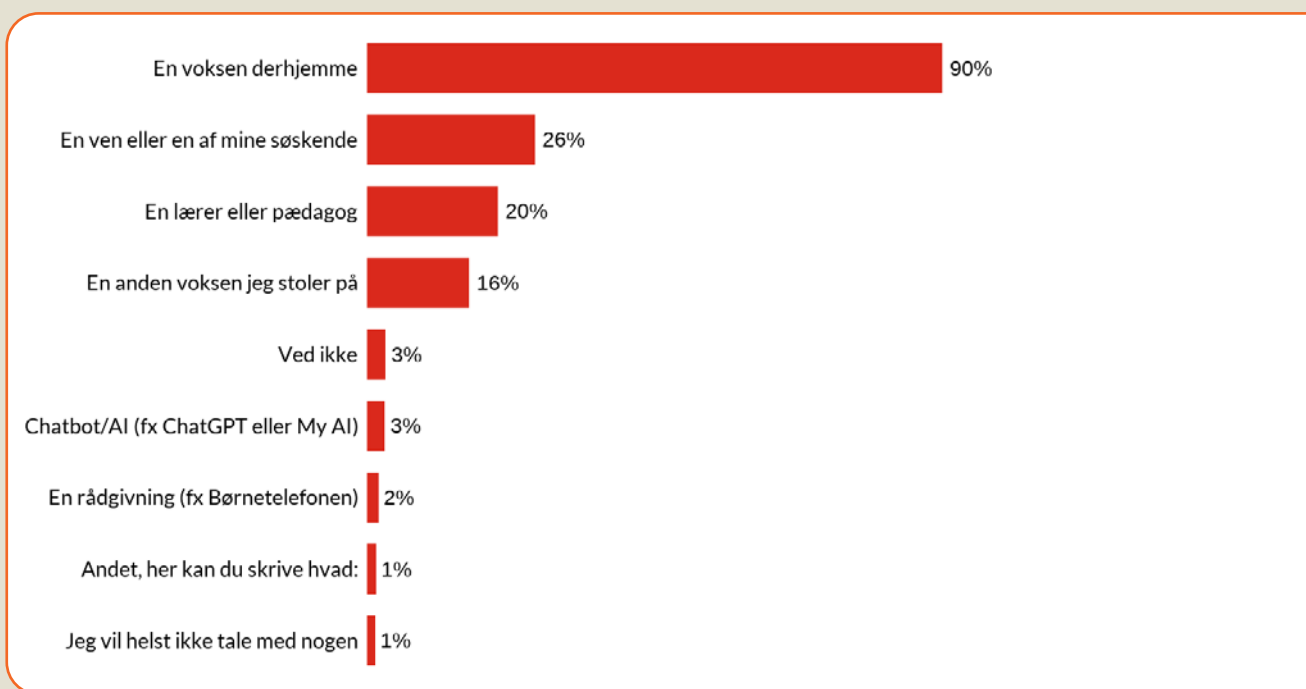
De fleste vil helst tale med en voksen derhjemme om deres bekymringer

Ni ud af ti børn og unge foretrækker at tale med deres forældre, når de er bekymrede og bange. Forældre hjælper dem til at forstå og håndtere alvorlige begivenheder. Børn og unge med lav trivsel står dog i en dobbelt sårbarhed. De er oftere bekymrede, men oplever samtidig, at de i mindre grad har nære voksne, de kan tale med.

Forældre spiller en vigtig rolle, når børn og unge skal forstå og håndtere de bekymringer, som krige, konflikter og andre alvorlige begivenheder kan vække. Ni ud af ti børn og unge svarer, at de helst vil tale med en voksen derhjemme, hvis noget gør dem bekymrede eller bange.

Figur 17:

Hvem ville du helst tale med, hvis noget i Danmark eller i verden gør dig bekymret eller bange?



Besvarelser på spørgsmålet: "Hvem ville du helst tale med, hvis noget i Danmark eller i verden gør dig bekymret eller bange?" (N = 1.505)). Barnet kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

Flere børn fortæller, at de oplever, at hjemmet er det trykkest sted at tale om svære emner, hvorfor det også er det mest trykkest sted at tale om tanker og bekymringer forbundet til krige, kriser og konflikter.

"Jeg føler, at man er mere tryk derhjemme, fordi man har et bånd til sine forældre, som gør, at man kan tale om lidt mere ubehagelige ting."

Pige, 13 år.

Børn beskriver også, at forældre kan hjælpe med at forstå situationen og vurdere, om det, de har set eller hørt, er troværdigt. Forældre kan også hjælpe med at sætte begivenhederne i perspektiv og derigennem skabe ro omkring børnenes bekymringer.

“Mine forældre har måske lidt mere viden omkring det. (...) Så der er måske også noget med at faktatjekke forskellige ting.” Pige, 15 år.

“Min mor kan forklare mig, at det ikke kan komme til Danmark, og at det aldrig har været der og alt muligt.” Dreng, 10 år.

Flere børn beskriver også, at de føler sig mindre bekymrede efter at have talt med deres forældre.

“Det er fint nok. Også fordi man er lidt mere rolig over det, når man har snakket med ens forældre om det.” Pige, 15 år.

Forældre spiller altså en central rolle i børn og unges håndtering af bekymringer om alvorlige begivenheder. Både for de yngste børn og blandt teenagerne. De fungerer som en kilde til tryghed, som nogen, der kan hjælpe med at forstå det, der sker. Og som nogen, der kan berolige børnene, når verden omkring dem opleves utryk.

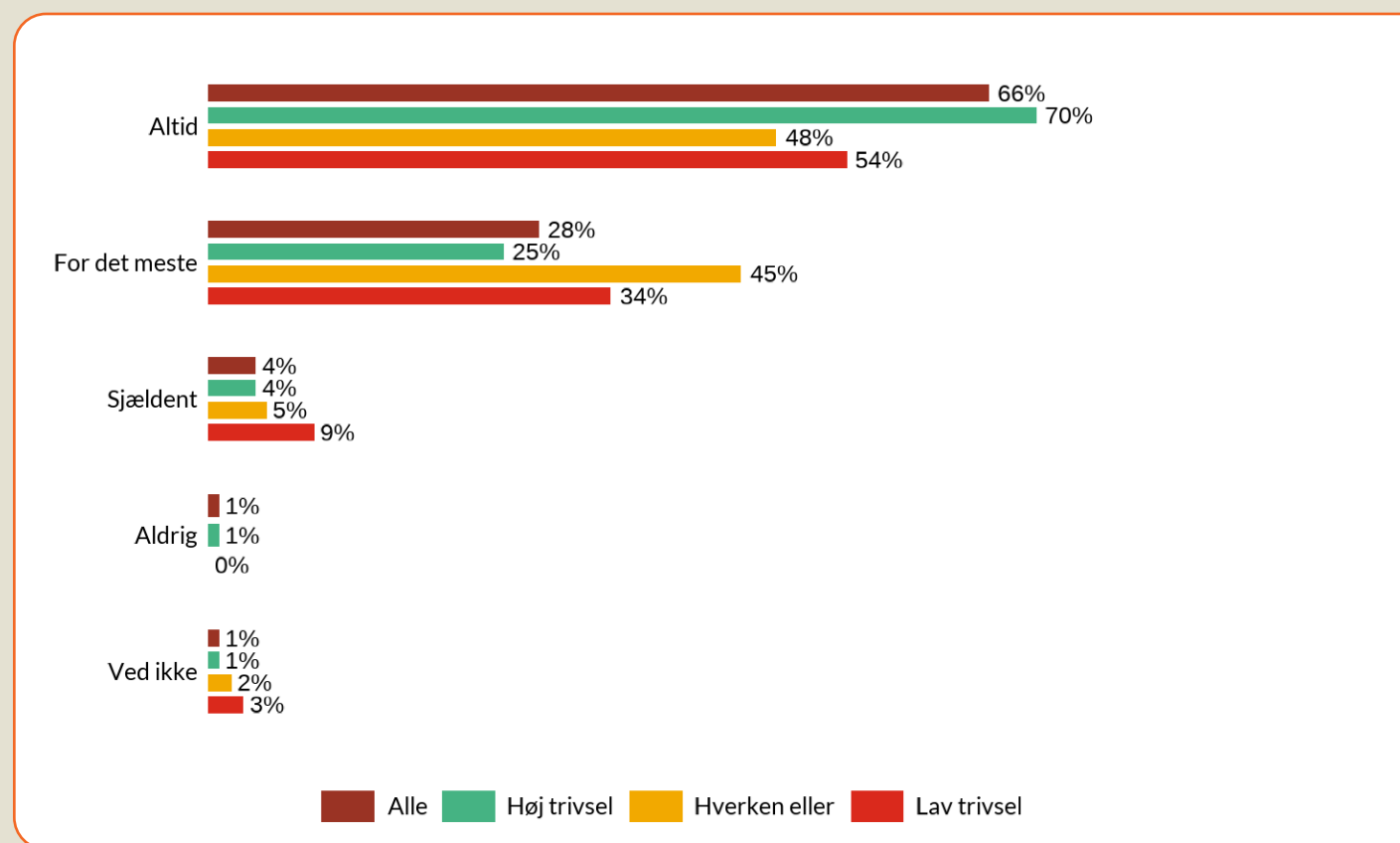
Børn og unge med lav trivsel har i mindre grad voksne at tale med

Børn og unge med lav trivsel har i mindre grad voksne i deres liv, som de kan tale med om det, der gør dem bekymrede. 70 procent af børnene med høj trivsel svarer, at de altid har voksne at tale med. Det tilsvarende tal er 54 procent for børn og unge med lav trivsel.

Resultaterne viser altså, at børn og unge med lav trivsel står i en dobbelt sårbarhed. De er oftere bekymrede for alvorlige begivenheder i Danmark og verden (læs mere på side 22-25), samtidig med at de i mindre grad oplever, at de har voksne omkring sig, som de kan tale med. Det kan gøre det vanskeligere for dem at håndtere de bekymringer, som kriser, konflikter og andre alvorlige begivenheder vækker.

Figur 18:

Har du voksne at tale med, hvis du bliver bekymret eller bange for noget, der sker i Danmark eller ude i verden?
Fordelt på barnets trivsel.



Besvarelser på spørgsmålet: "Har du voksne at tale med, hvis du bliver bekymret eller bange for noget, der sker i Danmark eller ude i verden?" (N = 1.501) fordelt på barnets trivsel (N = 1.480).

Kilde: Red Barnet, 2026

Hvorfor går nogle børn ikke til de voksne derhjemme med deres bekymringer?

Mange børn er meget gode til at mærke stemninger og fornemme, når de voksne omkring dem er pressede. Vi ved, at det oftere gør sig gældende for børn i udsatte positioner, der derfor kan være tilbageholdende med at dele deres bekymringer, fordi de ikke ønsker at belaste deres forældre yderligere.

De kan tænke: Mor og far har allerede så meget at tænke på, så jeg vil ikke gøre dem mere bekymrede. Nogle har måske også tidligere forsøgt at fortælle om noget svært og oplevet, at det blev fejlet væk med et: "Det skal du ikke tænke på" eller mødt af en voksen, der ikke havde overskud til at lytte. Så kan barnet lære, at dets bekymringer ikke er vigtige nok til at fylde. Nogle børn kan også føle skam eller være bange for at blive afvist. Og når det handler om komplekse emner som krig, klima eller uro i verden, kan det være svært overhovedet at finde ord for det, man føler.

Derfor kan man ikke forvente, at børn selv rækker ud. Hvis børn skal åbne op, så kræver det, at der er etableret trygge rum, hvor de oplever, at deres tanker og følelser er velkomne. Det er vigtigt for alle børn, at de har mindst én voksen, de ved, de kan gå til, når noget bliver svært. Det kan være en forælder, lærer, pædagog, bedsteforælder eller en anden tryk voksen.

Kilde: Sofie Groth, børnepsykolog, Red Barnet.

KAPITEL 11

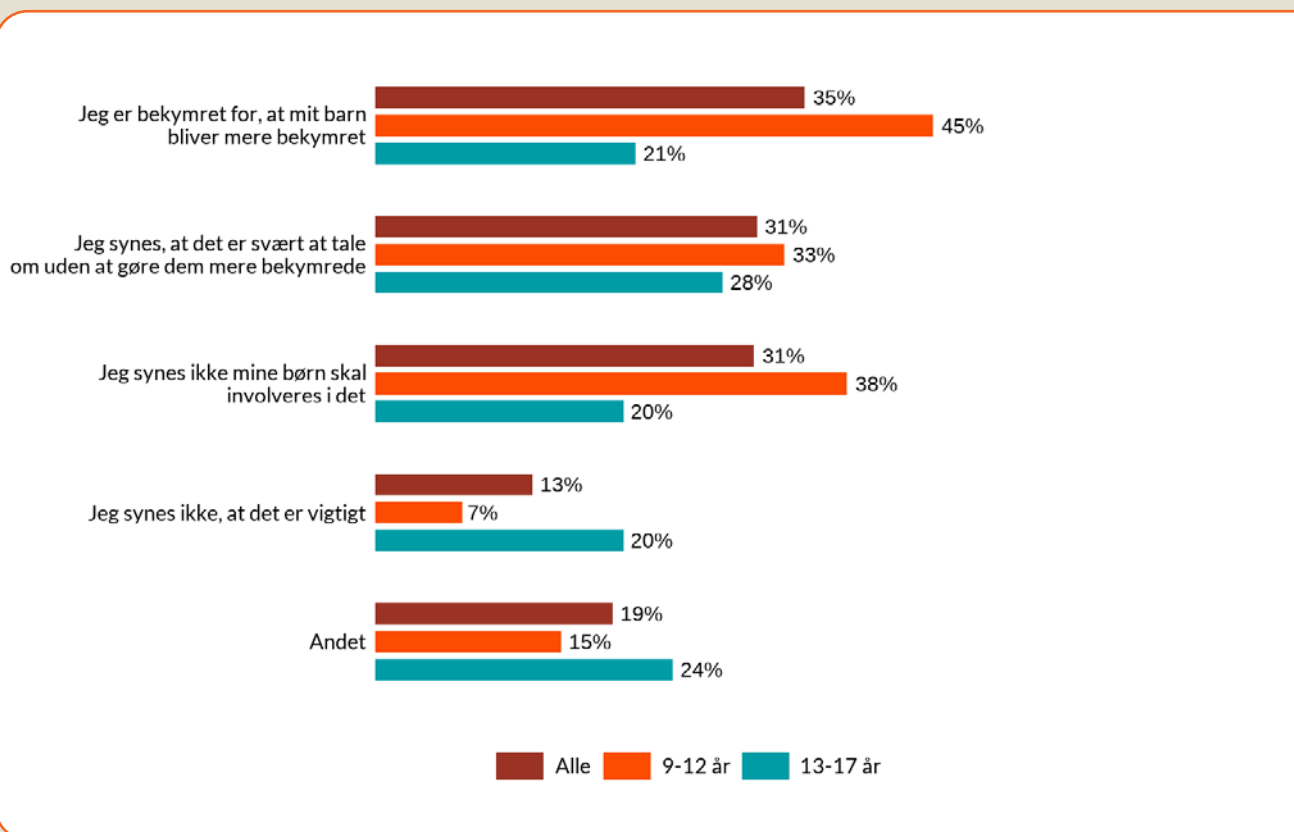
Misforstået hensyn: Forældre undgår at tale med børn om det svære

Forældre undgår ofte at tale med deres børn om alvorlige begivenheder, fordi de ikke vil gøre deres børn mere bekymrede. Men det er et misforstået hensyn, for børn bliver mindre bekymrede, hvis de taler med nogen om det, der gør dem utrygge. Og de vil helst tale med deres forældre.

Blandt de forældre, der svarer, at de sjældent eller aldrig taler med deres barn om alvorlige begivenheder, er ønsket om at beskytte barnet den hyppigste angivne begrundelse. Blandt denne gruppe svarer 35 procent, at de undgår samtalerne, fordi de er bekymrede for, at deres barn bliver mere bekymret. 31 procent svarer, at de synes, at det er svært at tale om alvorlige hændelser uden at gøre barnet mere bekymret, mens 31 procent ikke synes, at deres børn skal involveres i alvorlige hændelser.

Figur 19:

Du har angivet, at I aldrig eller sjældent taler om alvorlige hændelser i Danmark eller i verden. Vil du uddybe hvorfor? Fordelt på barnets alder.



Besvarelser på spørgsmålet: "Du har angivet, at I aldrig eller sjældent taler om alvorlige hændelser i Danmark eller i verden. Vil du uddybe hvorfor?" Spørgsmålet er stillet til de forældre, der har svaret, at de sjældent eller aldrig taler om alvorlige hændelser med deres barn. Besvarelserne er fordelt på barnets alder (N = 333). Sammenhængene mellem barnets alder og svarkategorierne "Jeg er bekymret for, at mit barn bliver mere bekymret", "Jeg synes ikke mine børn skal involveres i det", "Jeg synes ikke, at det er vigtigt" og "Andet" er signifikante.

Kilde: Red Barnet, 2026

Flere børn fortæller, at de oplever, at deres forældre forsøger at skærme dem fra alvorlige begivenheder. Mange af børnene giver samtidig udtryk for, at de savner, at deres forældre i højere grad taler med dem om det, der sker i Danmark og verden.

“De plejer at give mig sådan meget korte svar, eller så siger de sådan: ‘Jamen det skal du slet ikke tænke på i din alder’” Dreng, 15 år.

Flere børn fortæller, at det kan være frustrerende, når forældre forsøger at skærme dem fra alvorlige begivenheder. På tværs af aldersgrupper efterspørger børnene samtaler om det, der sker i verden, og de ønsker at høre deres forældres perspektiver på det, de ser og hører.

En dreng på ti år fortæller, at han kan blive mere urolig, når de voksne taler om alvorlige begivenheder uden at inddrage ham. Når han ikke ved, hvad samtalen handler om, begynder han selv at forestille sig, hvor alvorligt det er. Resultatet kan derfor blive det modsatte af det, forældrene ønsker: At forsøget på at skåne børnene i stedet bidrager til øget usikkerhed og bekymring.

“Ja, og så bliver vi ved med at spørge, hvad det er, og så begynder jeg at blive lidt bange for det, hvis det er noget alvorligt.” Dreng, 10 år.

Fortolkningsworkshoppen, som Red Barnet har afholdt med en mindre gruppe børn og unge som led i undersøgelsen, peger i samme retning. Her fremhæver de, at det er vigtigt, at forældre spørger ind til de ting, børnene har set eller hørt, og at bekymringer ofte vokser, hvis man går alene med dem.

Tendensen er særlig tydelig blandt forældre til de yngste børn. Blandt de forældre til 9-12-årige, der sjældent eller aldrig taler med deres barn om alvorlige begivenheder, svarer 45 procent, at de undgår samtalerne af frygt for at gøre barnet mere bekymret. Samtidig mener 38 procent, at børn ikke bør involveres i den slags samtaler.

Resultaterne peger dermed på, at det især er de yngste børn, som risikerer ikke at blive inddraget i samtaler om alvorlige hændelser. Samtidig viser de øvrige resultater i undersøgelsen, at børn ofte bliver mere trygge, når de taler med deres forældre om det, der bekymrer dem. I de tilfælde, hvor børnene har brug for at tale med voksne om deres bekymringer, kan forældrenes ønske om at skåne børnene således blive et misforstået hensyn. Læs mere om, hvordan man kan tale med børn om deres bekymringer på side 56.

KAPITEL 12

Forældre efterspørger viden og redskaber til de svære samtaler

Mere end halvdelen af forældrene (56 procent) siger, at de har brug for mere viden om, hvordan de taler med børn og unge om alvorlige emner. Og hver tredje forælder savner mere konkret viden om de emner, der fylder hos børnene. De efterspørger redskaber og støtte til at tage de svære samtaler på en måde, som understøtter børnenes tryghed og trivsel.

Forældrene efterspørger særligt råd til, hvordan man taler med børn om krig og konflikter. Her svarer 33 procent, at de har behov for mere viden. Derudover efterspørger 28 procent af forældrene mere viden om, hvordan nyheder og sociale medier påvirker børn.

Forældrene efterspørger både viden om de alvorlige begivenheder og emner, der fylder hos børnene, og konkrete råd til, hvordan de kan tale med deres børn om dem. Det viser, at der er et behov for redskaber til at tage de svære samtaler på en måde, der understøtter børnenes tryghed og trivsel.

Tabel 1:

Kunne du som forælder have brug for mere viden eller råd om, hvordan man taler med børn om alvorlige hændelser i Danmark eller i verden?

	Andel forældre, der har svaret "Ja"
Råd til hvordan man taler med børn om krig og konflikter.	33%
Viden om hvordan nyheder og sociale medier påvirker børn.	28%
Viden om hvordan man kan inkludere børn ifm. forberedelse på at kunne klare sig i en krisesituation, fx hjemmeberedskab.	21%
Viden om hvordan man kan berolige børn, der bliver bekymrede.	20%
Viden om hvordan man kan styrke børns handlemuligheder i kriser.	20%
Råd til hvordan man taler med børn om klima.	16%
Råd til hvordan man taler med børn om sundhedskriser.	15%
Råd til hvordan man taler med børn om strømsvigt eller it-nedbrud.	13%
Andet.	1%
Antal	1.510

Besvarelser på spørgsmålet: "Kunne du som forælder have brug for mere viden eller råd om, hvordan man taler med børn om alvorlige hændelser i Danmark eller i verden?" (N = 1.510). Forældrene kunne vælge flere svarmuligheder.

Kilde: Red Barnet, 2026

Tør at spørge: Børn har brug for samtalen

Vi ved, at det kan være svært for voksne at tage hul på samtaler med børn om krig, konflikter, klimakrise eller andre alvorlige begivenheder. Voksne kan være bekymrede for at gøre barnet mere bange, eller de kan selv være berørte af det, der sker.

Men vi ved også, at børn har brug for trygge voksne, når de møder noget, der er svært at forstå eller håndtere. Forskning i børns reaktioner på belastende begivenheder peger på, at støttende relationer og mulighed for at dele tanker og følelser med en tryk voksen kan have betydning for, hvordan børn håndterer bekymring og stress. Når børn bliver eksponeret for indhold om alvorlige begivenheder, kan de have svært ved at skelne mellem det, de ved, og det, de forestiller sig. Ufuldstændig eller misforstået information kan derfor bidrage til bekymring. Et barn, der hører om krig, kan fx blive optaget af, om krigen kan komme til Danmark, eller om familien er i fare.

Derfor er det vigtigt, at voksne tør spørge ind til barnets egen forståelse: Hvad har barnet hørt? Hvad tænker barnet, der sker? Og hvad er barnet bekymret for? Den voksne behøver ikke have alle svar. Det centrale er at være nysgerrig på barnets perspektiv og hjælpe barnet med at skelne mellem fakta, antagelser og forestillinger.

Det er dog også vigtigt at have øje for, at børn reagerer forskelligt på det, de hører og ser om alvorlige hændelser og uro i verden. Hvis barnet ikke virker optaget af situationen eller ikke virker bekymret, er det helt okay at afstemme med barnets behov for at tale videre og evt. lade emnet ligge.

Kilde: Sofie Groth, børnepsykolog, Red Barnet



METODE



Undersøgelsen belyser, hvordan børn og unge i alderen 9-17 år oplever og forstår alvorlige begivenheder i Danmark og verden, og hvilken betydning disse begivenheder har for deres følelse af tryghed.

Undersøgelsen kombinerer tre typer af data: en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse, kvalitative interviews og en fortolkningsworkshop med børn, hvor de har diskuteret resultaterne af de to andre dele af undersøgelsen. Kombinationen af de tre metoder gør det muligt både at beskrive, hvor udbredte bestemte oplevelser af utryghed er, og i hvilken grad bekymringer fylder hos børn og unge i Danmark. Det giver også en dybere forståelse af, hvordan børn og unge oplever, fortolker og håndterer de alvorlige hændelser, som fylder meget i deres hverdag.

Om den repræsentative spørgeskemaundersøgelse

Undersøgelsens primære datagrundlag er en repræsentativ spørgeskemaundersøgelse blandt 1.510 børn og unge i alderen 9-17 år samt deres forældre. Undersøgelsen er repræsentativ på barnets køn, alder, bopælsregion og forældrenes uddannelsesniveau.

Spørgeskemaet består af én del til den forælder, som barnet primært bor hos, og én del til barnet. Formålet er at belyse børn og unges oplevelser af alvorlige begivenheder i Danmark og verden samt forældrenes oplevelse af, hvordan disse begivenheder påvirker deres børn.

Spørgeskemaets temaer

Spørgeskemaet er bygget op om følgende overordnede temaer:

- Baggrundskarakteristika
- Hvordan forældre oplever, at deres børn reagerer på alvorlige hændelser
- Hvordan forældre håndterer, når deres børn bliver utrygge
- Forældres behov for viden om, hvordan man kan tale med børn om alvorlige hændelser
- Børns generelle trivsel og følelse af tryghed
- Hvordan børn bliver påvirket af og oplever alvorlige hændelser
- Hvorfra børn hører om eller ser alvorlige hændelser
- Hvordan børn håndterer, at de er blevet utrygge over en alvorlig hændelse

Rapportens analyser tager primært udgangspunkt i børnenes besvarelser. Hvor det er relevant, inddrages forældrenes besvarelser for at belyse sammenhænge mellem børns og forældres perspektiver. Når rapporten fremhæver forskelle mellem grupper eller sammenhænge mellem variable, er disse statistiske signifikante.

I rapporten opdeles børnene i aldersgrupperne 9-12 år og 13-17 år. Analyser opdelt på køn omfatter alene kategorierne dreng og pige, af hensyn til anonymiteten af de få, der har svaret 'pige/dreng passer ikke på mig'.

Udvikling og test af spørgeskemaet

Spørgeskemaet er udviklet af Red Barnet i samarbejde med Epinion. Som led i udviklingsarbejdet gennemførte Epinion to eksplorative workshops med seks børn i alderen 12-15 år. Formålet var at få indsigt i, hvordan børn selv taler om tryghed, utryghed og alvorlige begivenheder, samt hvilke temaer de oplever som relevante.

Efterfølgende blev spørgeskemaet pilottestet blandt syv børn i alderen 9-17 år og tre forældre. Pilottesten blev gennemført online med én deltager ad gangen med fokus på at sikre, at spørgsmålene var forståelige, relevante og trygge at besvare, og at svarkategorierne var dækkende.

Dataindsamling og datagrundlag

Epinion gennemførte dataindsamlingen via et panel med stratificering på barnets køn, alder, bopælsregion og forældrenes uddannelsesniveau.

Efter dataindsamlingen gennemførte Epinion datarensning og vægtning af datasættet. Det endelige datagrundlag består af 1.510 besvarelser fra børn, unge og deres forældre. Data er vægtet, så stikprøven svarer til populationen på de centrale baggrundsvariable.

Tabel 2:

Stikprøvens sammensætning før og efter vægtning sammenholdt med populationen.

Variabel		Uvægtet	Vægtet	Population
Barnets køn	Pige	50,3%	48,4%	48,4%
	Dreng	49,3%	51,1%	51,1%
	Pige/dreng passer ikke på mig ¹	0,5%	0,5%	0,5%
Barnets alder	9-12 år	42,2%	42,4%	42,4%
	13-17 år	57,8%	57,6%	57,6%
Forældres uddannelse	Gymnasie og videregående uddannelse	60,8%	61,6%	61,6%
	Grundskole og erhvervsfaglig uddannelse	39,2%	38,4%	38,4%
Barnets region	Region Syddanmark	20,1%	21,2%	21,2%
	Region Midtjylland	23,0%	23,5%	23,5%
	Region Hovedstaden	33,1%	31,3,4%	31,3%
	Region Nordjylland	9,5%	9,7%	9,7%
	Region Sjælland	14,2%	14,4%	14,4%

N = 1.510

¹: Der findes ikke registerdata for størrelse på denne kategori i populationen.

Andelen i kategorien er derfor estimeret ud fra stikprøven.

Operationalisering af trivsel og tryghed

Børnenes trivsel er målt ved hjælp af Cantrils stige, hvor børnene vurderer deres nuværende liv på en skala fra 0 (det værst mulige liv) til 10 (det bedst mulige liv).

I rapporten har vi opdelt besvarelsene i tre kategorier:

- Lav trivsel (0-3)
- Hverken eller (4-6)
- Høj trivsel (7-10)

Børnenes oplevelse af tryghed er målt på en syvtrinsskala inspireret af tryghedsmålinger fra blandt andre TrygFonden og Justitsministeriet. Skalaen går fra 1 ("Jeg føler mig utryk i min hverdag") til 7 ("Jeg føler mig tryk i min hverdag").

I rapporten har vi opdelt besvarelsene i fire kategorier:

- Utrykke (1-3)
- Hverken eller (4)
- Trykke (5-6)
- Meget trykke (7)

Om de kvalitative interviews

For at nuancere og uddybe resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen gennemførte vi 20 kvalitative interviews med børn og unge i alderen 9-17 år. Interviewene havde til formål at skabe en dybere forståelse af, hvordan børn og unge oplever og forstår alvorlige begivenheder i Danmark og verden, hvordan disse begivenheder påvirker deres oplevelse af tryghed og utryghed, og hvordan de håndterer de bekymringer og konsekvenser, som alvorlige begivenheder kan vække.

Temaer i interviewene

Interviewene blev gennemført som semistrukturerede interviews med udgangspunkt i en interviewguide. Der blev anvendt særskilte interviewguides til børn i alderen 9-12 år og 13-17 år for at sikre et alderssvarende sprog og relevante spørgsmål.

Begge interviewguides omfattede følgende temaer:

- Informationskilder og oplevelser med alvorlige begivenheder
- Utryghedsskabende oplevelser og børns reaktioner herpå
- Handlekraft og børns behov for hjælp til at håndtere utryghed

Deltagere og gennemførelse

Interviewpersonerne blev rekrutteret blandt de børn og unge, der havde besvaret spørgeskemaundersøgelsen og i den forbindelse tilkendegivet, at de ønskede at deltage i et interview. Udvælgelsen blev foretaget med henblik på at opnå variation på tværs af køn og alder. Den endelige gruppe bestod af 20 børn og unge fordelt på aldersgrupperne 9-12 år og 13-17 år.

Alle interviews blev gennemført online. Børnene kunne selv vælge, om de ønskede at have en forælder eller søskende til stede under interviewet for at understøtte et trygt og fortroligt rum.

	9-12 år	13-17 år
Dreng	4	2
Pige	5	9

Om fortolkningsworkshoppen

Ud over spørgeskemaundersøgelsen og kvalitative interviews, har vi afholdt en fortolkningsworkshop med fire børn og unge. Fortolkningsworkshoppen varede tre timer og blev afholdt efter databearbejdning og analyse af data fra spørgeskemaundersøgelsen og interviews.

Workshoppen havde til formål at få børnenes kvalificering af resultaterne fra spørgeskemaundersøgelsen og interviews, og at få børnenes perspektiv på, hvorfor resultaterne ser ud som de gør. I rapporten inddrager vi løbende pointer fra fortolkningsworkshoppen som en kvalitativ datakilde, der udfolder analytiske pointer fra spørgeskemaundersøgelsen og interviews.

Faglig sparring om børn og sårbare emner

Red Barnet har løbende fået faglig sparring fra Lektor ved Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet Dorte Toudal Viftrup i forhold til udviklingen af undersøgelsen. Sparringen har haft fokus på, hvordan man metodisk og etisk kan undersøge børns oplevelser af alvorlige begivenheder, utryghed og bekymringer uden at skabe unødigt belastning for de deltagende børn.

Sparringen har bidraget til udviklingen af spørgeskemaet, interviewguides og fortolkningsworkshoppen og har understøttet, at undersøgelsen er gennemført på en måde, der er alderssvarende, tryk og meningsfuld for børn og unge.

Brug af kunstig intelligens (AI)

I forbindelse med analysen har vi anvendt generativ kunstig intelligens (AI), i form af Microsoft Copilot, som et arbejdsredskab til udvalgte dele af analysearbejdet. Desuden har vi benyttet Good Tape til transskribering af interviewmateriale.

AI er anvendt til sparring om analyse- og formidlingsarbejde, til gruppering og kodning af besvarelser i åbne fritekstfelter samt til at understøtte arbejdet med at identificere mønstre og temaer på tværs af det kvalitative datamateriale.

Alle analyser, fortolkninger og konklusioner er udarbejdet og kvalitetssikret af analysekonsulenter i Red Barnet. AI har fungeret som et analytisk støtteværktøj og har ikke erstattet faglige eller metodiske vurderinger foretaget af projektgruppen.

Læs mere om Red Barnets indsats
Beskyttelse af Børn i Kriser



Red Barnet